

SFINȚII
PĂRINȚI
DESPRE

FOLOSUL ȘI PUTEREA POSTULUI





Sfinții Părinți
despre
folosul și puterea
postului

Traducere din limba rusă de
Gheorghiță Ciocoi

EDITURA DE SUFLET
București



CUVÂNT ÎNAINTE

Învățăturile despre post, în Sfânta Scriptură și Viețile Sfinților, sunt deosebit de pilduitoare pentru viața creștinului zilelor noastre. Sfinții Părinți ne-au arătat, de asemenea, calea către cer într-o osteneală nevoinelor – printre care postul, alături de rugăciune și milostenie, se află în rândul celor dintâi trude și virtuți creștinești. Postul, unit cu pocăința și frângerea inimii, nu ajută însă doar fiecăruia dintre noi în parte, în viața de zi cu zi, pe calea mântuirii, ci salvează chiar cetăți de la pieire, întorcând mânia cea dreaptă a lui Dumnezeu de la mulțime de oameni. Iată ce se spune, de pildă, în această privință, în Sfânta Scriptură despre pocăința ninivitenilor:

Atunci Ninivitenii au crezut în Dumnezeu, au ținut post și s-au îmbrăcat cu sac, de la cei mai mari și până la cei mai mici. Și a ajuns vestea până la regele Ninivei. Acesta s-a sculat de pe tronul său, și-a lepădat veșmântul lui cel scump, s-a acoperit cu sac și s-a culcat în cenușă. Apoi, din porunca regelui și a dregătorilor săi, s-au strigat și s-au zis acestea: Oamenii și animalele, vitele mari și mici să nu mănânce nimic, să nu pască și nici să bea apă. Iar oamenii să se îmbrace cu sac și către Dumnezeu să strige din toată puterea și fiecare să se întoarcă de pe calea lui cea rea și de la nedreptatea pe care o săvârșesc mâinile lui (Iona 3, 5-8).

Asemenea cetății Ninive, împăratul David, pocăindu-se și cerând îndurare la Dumnezeu, a postit, zăcând pe pământul gol, plângând o săptămână întreagă (v. II Regi 12, 16-20).

Mulți creștini de astăzi trec însă cu mult prea mare ușurință peste nevoița postului, socotind că aceasta nu aduce vreun folos, ori motivând chiar că în Biblie nu aflăm nicăieri însemnată o regulă clară despre cum ar trebui să postim.

Când postiți, nu fiți triști ca fățarnicii; că ei își smolesc fețele, ca să se arate oame-

nilor că postesc. Adevărat grăiesc vouă, și-au luat plata lor. Tu însă, când postești, unge capul tău și fața ta o spală, ca să nu te arăți oamenilor că postești, ci Tatălui tău, Care este în ascuns, și Tatăl tău, Care vede în ascuns, îți va răsplăti ție (Matei 6, 16-18) – ne spune însă în chip limpede Mântuitorul, Care, cu toate că nu ar fi avut nevoie de post, ne-a dat nouă pildă despre acesta pentru mântuire.

Fără post, aflăm de la Sfinții Părinți, nu putem cere de la Dumnezeu bunătățile cele veșnice și cele vremelnice, fără post atragem asupra-ne mulțime de rele, vătămându-ne propriul trup, fără post nu aflăm cale de întoarcere la cer, acolo unde cea dintâi poruncă dată omului de Dumnezeu a fost să postească. „Mulțumită postului – ne spune Sfântul Ioan Gură de Aur –, Adam este din nou în Rai. Din nou este înfrumusețat cu chipul lui Dumnezeu, din nou dănuiește, din nou este ridicat la frumusețea sa cea dintâi.”

Ce este, așadar, postul, și cum ar trebui să ne îndeletnicim în această lucrare de temelie a mântuirii omului? Cum să ne pregătim să postim?

Care este scopul postului? Care este măsura acestuia? Cum să deosebim postul cel adevărat de cel înșelător? Care este folosul postului și care sunt roadele sale?

La toate aceste întrebări ne răspunde în chip limpede acest îndrumar duhovnicesc, ce cuprinde sfaturi despre post ale Sfinților Părinți celor din vechime și ale nevoitorilor zilelor noastre. Un îndrumar care n-ar trebui să lipsească de la căpătâiul nici unui creștin de astăzi, dornic să aibă întotdeauna la îndemână această armă plină de tărie, care, după cum ne învață Sfântul Efrem Sirul, „a închis gura leilor, făcutu-s-a maică a sănătății, e învățător al tinereții, podoabă a bătrânilor, bun însoțitor pe cale în călătorii, pace în casă, strajă și ocrotire a fecioriei, pricină a pocăinței”, aducând bună izbândă rugăciunilor creștinilor. Luând aminte, astfel, la povățuirile acestei cărți, între filele căreia se ascund mărgăritare de mult preț, nu vom da niciodată înapoi de la post...

Traducătorul



CE ESTE POSTUL?

Postul este dar de demult, dar neveștejit, fără de vârstă, însă neîncetat înnoit, ce înflorește întru întreaga lui frumusețe. (Sfântul Vasile cel Mare)

Postul este strajă bună a sufletului, însoțitor de nădejde al trupului, armă pentru cei viteji, școală a nevoitorilor. El retează ispitele, îi înfierbântă către evlavie pe cei ce se nevoiesc, fiind însoțitor al trezviei și înfăptuitor al curăției. Întru războaie săvârșește el lucruri pline de vitejie, iar pe timp de pace ne învață liniștirea. Postul îl sfințește pe preot. Fără post nu este cu putință să săvârșească el ceva din tainele adevăratei slujiri. (Sfântul Vasile cel Mare)

Preaminunatul și preaiubitul post este lucru plin de vrednicie și plăcut Domnului. Postul este car ce ne ridică la cer. Postul naște pe proroci și-i înțelepțește pe legiuitori. Postul este păzire bună de mai dinainte pentru suflet și nădejde de încredere pentru trup. Postul e vitejie în războaie, postul stinge focul cel puternic. Postul a închis gura leilor, postul aduce rugăciunea. Postul este maică a sănătății. Postul este învățător al tinereții, podoabă a bătrânilor și bun însoțitor pe cale în călătorii. Postul este pace în casă. Postul este strajă și ocrotire a fecioriei. Postul se face pricină a pocăinței. Postul îndeamnă la lacrimi. Postul nu iubește lumea, nici cele ce sunt în lume. Astfel, să nu dăm niciodată înapoi de la post, căci îngerul fiecărei biserici îi însemnează pe cei care postesc. (Sfântul Efrem Sirul)

Postul este bucuria sfinților proroci. Întru el dănuiesc apostolii și mucenicii, căci cu toții fără osteneală au lucrat și s-au nevoit plini de râvnă întru post. (Sfântul Efrem Sirul)

De post Se bucură Hristos Domnul nostru, dacă postim cu dragoste, cu nădejde și cu credință. (Sfântul Efrem Sirul)

Iată postul adevărat: praznic întru care aflăm mântuirea sufletului, unde sunt pace și înțelegere, liniștire, dragoste, bucurie și mulțime de bunătăți. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul este liniștirea sufletelor noastre, podoabă a bătrânilor, dascăl al tinerilor, învățător al celor ce trăiesc întru curăție. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul grăiește împreună cu cei feciorelnici, postul este bună sporire în casă, postul este ocrotitor al celor ce se pocăiesc, postul este soț al rugăciunii, postul este temelie a bogăției, postul este mângâiere pentru cei sărmani, postul este ajutor al celor osteniți; izgonește somnul și îndeamnă către cântarea de psalmi. Postul ne adapă pe noi spre a gusta din izvorul

nemuririi. O, post! Tu ești pâine a sufletului nostru care ne îndeamnă către evlavie, și sare care nimicește răul miros al păcatelor noastre. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul este medicament care nimicește păcatul și pomadă pentru suflet, curățindu-l pe el spre întreaga evlavie. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul este ocrotitor al sufletului și armă nebiruită a trupului. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul este curățire a gândurilor, însoțitor al înfrânării, îndeletnicire întru evlavie, jug al dreptății. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul este slobozire dintru mânie. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Părinte al postului preaiubit este legea lui Dumnezeu. Mamă a lui sunt înfrânarea, răbdarea și virtutea; fiice ale sale sunt nevoința, curăția și înțelepciunea; fii născuți ai lui – Moi-

se, Ilie, Daniel, Sfântul Ioan Botezătorul și toată ceata sfinților – și mai cu seamă a pustnicilor și nevoitorilor; rude apropiate ale lui – credința, nădejdea și dragostea; prieteni ai lui – pacea, blândețea și înțelegerea; slujitori ai lui – slavoslovيا, cântarea neîncetată de psalmi, rugăciunea curată; viețuiește împreună cu el frica de Dumnezeu, iar roade ale acestei împreună-viețuiri sunt sfințenia, nevinovăția, îndrăzneala către Dumnezeu, Împărăția cerurilor, viața veșnică. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Între ce fapte bune ar trebui numărat postul? În numărul unor bunătăți precum acestea: dreptatea, înțelepciunea, bărbăția și înfrânarea, care pe de-a-ntregul nu pot să-i fie împotrivă? Dacă așezăm însă postul și înfrânarea în rândul faptelor bune, atunci fără îndoială întrebuințarea hranei și a băuturii ar trebui așezată între lucrurile cele rele și pline de păcat. Însă Sfânta Scriptură nu ne îngăduie să cugetăm așa. Astfel, nimeni nu va fi osândit pentru întrebuințarea hranei. Postul face parte din faptele cele bune

de mijloc; în acest chip, noi nu suntem condamnați ori pedepsiți întru el. (Avva Teona)

Postul nu este un bun necesar în sine. El este de folos în dobândirea curăției inimii și a trupului, întru dobândirea păcii. (Avva Teona)

Postul este îngrădire a oricărei virtuți, început al luptei, cunună a înfrânării, frumusețe a fecioriei și sfințeniei, lumină a curăției, început al căii creștine, maică a rugăciunii, izvor al minții celei înțelepte, învățător al liniștirii, înaintemergător al tuturor faptelor celor bune. (Sfântul Isaac Sirul)

Postul cu judecată este locuință măreață a tuturor faptelor celor bune. (Sfântul Isaac Sirul)

Postul este silire a firii, respingere a tot ceea ce îndulcește gusturile noastre, stingere a aprinderii trupesti, nimicire a gândurilor viclene, slobozire din visările cele pline de răutate, curăție a rugăciunii, lumină a sufletu-

lui, pază a minții, nimicire a nesimțirii inimii, ușă a umilinței, suspin al smereniei, frângere de bunăvoie a inimii, înfrânare a multei vorbiri, pricină a liniștirii, strajă a ascultării, ușurare a somnului, sănătate a trupului, dăttor al nepătimirii, dezlegare de păcate, ușă a Raiului și îndulcire cerească. (Sfântul Ioan Scărarul)

Postul este unealtă către viața cea duhovnicească. Cu toate că este trupesc, totuși mai apoi conduce către sfântă smerenie. (Sfântul Teodor Studitul)



SCOPUL POSTULUI

Dacă ar fi postit Eva și nu ar fi gustat din pom atunci, nu am fi avut nevoie acum de acest post. (Sfântul Vasile cel Mare)

Sfântul post îl folosim în lupta cu diavolul pentru că fără post și fără rugăciune nimeni nu poate birui răul. (Sfântul Efrem Sirul)

Temelie a tuturor bunătăților și slobozire a sufletului din robia vrăjmașului și cale care ne duce pe noi spre lumină și spre viață sunt aceste două lucruri: a te opri într-un loc și a posti pururea; a te supune dar pe tine cu înțelepciune la înfrânarea pân-

celui, cugetare și luare-aminte pururea la Dumnezeu. Dintru aceste două se naște supunerea simțurilor. Dintru ele, trezvia minții. Prin post se îmbânzesc fiarele cele însetate de sânge din trup. Postul aduce blândețea gândurilor, cugetele pline de lumină. Din post se naște osteneala către faptele iubirii. Postul se face pricină a înțelegerilor celor preaînalte. Din post izvorăsc lacrimile cele fără măsură, care se arată întotdeauna, și aduce-re-aminte de moarte. Din șederea într-un loc și din post vin curăția, înfrânarea întru totul de la orice nălucire care ne ispitește în cuget. Din post se naște vederea cea pătrunzătoare a celor de aici și chiar a celor de departe. Dintru acesta înțelegem tainele cele adânci descoperite de minte în cuvintele dumnezeiești și mișcările dinlăuntrul sufletului nostru. Prin post căpătăm darul de a deosebi puterile cele duhovnicești de puterile cele sfinte și vederile cele adevărate de vedeniile cele deșarte. (Sfântul Isaac Sirul)

Diavolul se luptă mai întâi să oprească luarea-aminte a inimii omu-

lui, apoi îl înduplecă pe acesta să treacă cu vederea timpurile de pravilă. După aceasta, îndeamnă la împărțirea mai înainte de cuvenita masă cu hrană din lucruri ușoare, iar după această cădere, prin dezlegarea înfrânării, se alunecă în neînfrânare și întru desfrânare. (Sfântul Isaac Sirul)

Să țină sfântul post preoții în curăție, sfințenie, nevinovăție, fără nici un fel de întinare. Să țină aceasta și mai strict diaconii și să slujească lui Dumnezeu întru sfințenie, fără vreo vicleanie. Să țină postul bătrânii, îmbrăcați în haine de doliu pentru păcatele și nelegiuirile lor de mai dinainte. Să țină acest sfânt post bărbații împreună cu soțiile lor, păzindu-se pe ei curați întru toate ispitele pe care neîncetat le uneltește cel rău. Să țină acest post și cei feciorelnici, ca atunci când va veni Domnul nostru întru slavă să intre cu El în camera de nuntă. Să țină sfântul post și părinții, ca să ceară prin el îndurare pentru fiii lor lui Dumnezeu. Să țină și tinerii preaiubiți acest post, căci e de trebuință să lupte cu bărbăție împotriva ucigașului diavol.

Chiar și copiii, atât cei mai mici, cât și cei mai mari, să țină acest sfânt post, unii până la ceasul al treilea, alții până la ceasul al șaselea și alții până la ceasul al nouălea. Întreaga Biserică și toți fiii ei, pe fiecare după starea și cinul său, îndemnăm să postească și cu dragoste fierbinte să se roage și să-L facă pe Dumnezeu milostiv. Da, să postească și să se roage în toată vremea cei bogați, împărțind milostenie săracilor, celor nevoiași și orfanilor. Da, să postească și să se roage cu acest sfânt post și cei neavuți, rugându-L pe Mântuitorul nostru să îplinească nevoile lor. Să postească și să se roage la Hristos în vremea postului și cei orfani, strigând la Dumnezeu ca El să le fie Tată și Domn. Să postească mult și văduvele, rugându-L pe Hristos ca în locul bărbatului lor El să le hrănească și să le păzească întru văduvie. (Sfântul Efrem Sirul)

Bea apă cu măsură ca să te desfeți în apele râului Edenului. Hrănește-te cu frunzele copacilor, ca să te hrănești, mai apoi, din roadele Pomului Vieții. (Sfântul Efrem Sirul)

Hristos așază împotriva ispitei postului, cale de curățire a noastră. Hristos postește patruzeci de zile pentru că El este Dumnezeu. Iar noi să așezăm post după măsurile noastre, deși râvna ne-ar îndemna pe noi spre mai mult. (Sfântul Grigorie Teologul)

Nu vom avea nici un folos din mulțimea ostanelilor și nevoințelor noastre atunci când postim dacă nu suntem în stare să gustăm cu conștiința curată de la Sfânta Masă Sfânta Împărtășanie. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Nimeni dintre cei care postesc nu poate avea vreo dezvinovățire în privința postului, vorbind de neputință trupească, căci se pot îndrepta dintru păcate. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Când postești să nu te gândești la osteneala postului, ci la ușurătatea lui, și astfel vei birui postul. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Înfrânarea de la hrană se face pentru a slăbi puterea trupului, și astfel îl facem pe el supus și înfrânat. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Dumnezeu cere de la noi ca postul și înfrânarea să nu se facă pur și simplu pentru lucrurile acestei vieți, ci să întrebuițăm toată această slobozenie pentru îndeletnicirile cele duhovnicești. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul s-a rânduit pentru aceea ca noi să ne înfrânăm de la cele trecătoare, fiind gata către îndurare. Dacă cineva nu face aceasta, atunci truda lui este zadarnică. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Scopul postului este împărtășirea curată cu Sfintele Taine. Dacă în vremea postului nu împlinim această rânduială, atunci în zadar ne ostenim fără să dobândim cununa și răsplata postului. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Cu adevărat, postul este hrănitor și maică a evlaviei. Se cere ca noi nu doar să postim, ci să postim cu evla-

vie. Mulți postesc și se preocupă de lucrurile cele de obște, însă una ca aceasta nu este socotită lor ca post. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Să socotim postul ca un dar de preț, ca o comoară sfântă, ca o întruchipare a adevărului, început al evlaviei, temelie a învățaturii duhovnicești, omorâre a patimilor, izgonire a păcatelor, biciuire a viciilor, însoțitor al fecioriei, pierzător al demonilor, pază împotriva diavolului, doborâre a idoloilor, înfrumusețare a Bisericii, putere a împăraților, laudă a preoților, înțeleptire a bărbaților, curăție a femeilor, dascăl al copiilor, slobozire a robilor, mângâiere a săracilor. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Vom socoti postul ca liman al sufletului, leac al trupului, împăcare a gândurilor, omorâre a patimilor. Postul e cel care ocrotește averea cuiva, păzește mai dinainte obidele către cei orfani, se arată apărător al văduvelor și nu ne îngăduie nouă să fim întinați de deșertăciunile cele lumești, făcându-ne viața cea trecătoare asemenea

celeia a îngerilor, învățându-ne pe noi să păzim legea lui Dumnezeu ziua și noaptea. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Hristos, prin post, vrea să Se reîntoarcă la noi – renăscuți de acum prin apă și prin Duh, prin dumnezeiescul foc, redându-ne vrednicia cea de mai dinainte. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul este întruchipare a îngerilor. Și ceea ce este încă lucru mai de căpetenie – a postit Mântuitorul Însuși – nu pentru că El ar fi avut nevoie de post ca să Se vindece, ci ca prin aceasta să ne arate nouă pildă de postire pentru a ne mântui. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Ia postul ca însoțitor al tău pentru întreaga viață, ca el să te păzească pe tine și să te izbăvească de moarte, să te izbăvească din ispite și să te ducă pe tine către limanul Împărăției cerurilor. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Dacă postul n-ar fi slujit ca mijloc de mântuire și dobândire a vieții veș-

nice, Dumnezeu nu ne-ar fi poruncit nouă încă dintru început să postim. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Cel ce se dedă la hrană ca să-și satisfacă pofta pântecelui, acela pierde roada duhovnicească a sufletului; iar cel ce postește trupește și fuge de îmbuibare, acela își pregătește sieși, cu bună nădejde, comoară. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Hristos ne-a învățat pe noi să postim prin pilda Sa, postind patruzeci de zile, ca să ne îndemne pe noi să fim întotdeauna gata de a alerga către acest mijloc mântuitor, prin care devenim lucrători în ogorul cel duhovnicesc, prin care nimicim spinii, îmblânzind patimile, surpând lucrarea diavolului. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Pentru ce te înfrânezi de la hrană? Ca să hrănești întru tine duhul; te îndepărtezi de la mâncărurile cele trupești, ca să te umpli de darurile duhovnicești. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul cel adevărat este înfrânarea de la păcat. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul nu este o îndeletnicire trupească, ci o îndeletnicire duhovnicească. Dacă ar fi fost o îndeletnicire trupească, ar fi hrănit trupul. Dacă el însă sleiește și usucă trupul, atunci înseamnă că nu este o astfel de îndeletnicire. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Cel ce postește cu sinceritate, fără fățarnicie, Îi urmează lui Hristos pe pământ asemănându-se cu îngerii, se întrece cu prorocii, intră în părtaşie cu apostolii. Prin post ajunge la renașterea firii sale, care face din nedrepti drepti, din răi buni, din necurați evlavioși – și în acest chip Îl dobândește pe Hristos, comoară a vieții sale. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul ne îndeamnă pe toți să lucrăm și să semănăm cele bune. El nu îndepărtează de la sine nici pe femei, nici pe bătrâni, nici pe tineri, nici chiar

pe copii. Tuturor le deschide poarta, pe toți îi primește, ca toți să se mântuiască asemenea ninivitenilor. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Scopul postului nu este acela ca noi să ne abținem doar de la hrană, ci ca mâncarea pregătită pentru noi să o împărțim săracilor. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Care e de fapt scopul postului? El ține loc Crucii: am primit mult, dăm însă puțin. Domnul S-a răstignit pentru noi, a însetat și a băut oțet și fiere pentru noi. Acesta este Postul cel Mare. Noi însă nu gustăm oțet și fiere. Suntem oare răstigniți pe Cruce? Să nu fim nerecunoscători Domnului, să nu plângem atunci când postim. Să plângem atunci când nu postim. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Nu păcătuiești doar că nu postești, ci păcătuiești și că postești, nefăcând cele ce se cuvin Domnului în vremea postului. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postim ca să nu păcătuim și ca să rămânem întru cele pe care le-am dobândit. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul ne îmbracă întru nemurire și ne adaugă pe noi îngerilor. Prin nimic altceva nu ne asemănăm puterilor îngerești ca prin post. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Cât privește chipul postului, nu se cuvine să se țină seama de una și aceeași pravilă, căci nu toate trupurile au aceeași putere, iar întrebuințarea postului nu are aceeași rânduială pentru fiecare suflet, precum celelalte virtuți. Astfel, postul nu constă în bărbăția duhului, ci în măsura și puterea trupului. (Sfântul Ioan Casian)

Îndurarea, răbdarea, dragostea ori celelalte porunci ce țin de virtuți, în care este cuprins binele de temelie, trebuie să fie însoțite nu de post, ci, dimpotrivă, postul să fie însoțit de ele. (Avva Teona)

Postul, deși este o unealtă la îndemână celor care doresc să trăiască în-

tru curăție, nu are valoare înaintea lui Dumnezeu. De aceea, nevoitorii evlaviei nu trebuie să judece înalt pe acest motiv. Acela care ajunge maestru într-oarecare artă, săvârșirea artei sale nu are ca scop arătarea calității uneltelor. Răbdarea pentru a încheia orice lucrare – aceasta arată cât este de iscusit nevoitorul într-o măiestria sa. (Sfântul Diadoh al Foticeii)

Nevoința, omorârea trupului și măsura înfrânării de la hrană și băutură se fac în principal pentru neînfrânare, nu pentru silirea gândurilor. (Sfântul Grigorie Palama)

În rugăciune, în post, în priveghere și în orice alte fapte creștine nu aflăm scopul vieții creștinești. Ele slujesc doar ca mijloace pentru atingerea lui. (Sfântul Serafim de Sarov)

Postul nu constă doar în a mânca ceva sărăcăcios, ci în a nu mânca din acea hrană de post care îți este pe plac. Dacă ai fi știut ce bucurie așteaptă sufletul unui drept în cer, te-ai

fi hotărât ca toată viața ta să o petreci întru necazuri, plin de clevetiri și întru prigoană. Dacă încăperea în care locuiești ar fi fost plină de viermi și dacă acești viermi ar fi ros din trupul tău mereu, mai bine ar fi fost să te învoiești la aceasta pentru a te lipsi de bucuria cea cerească. (Sfântul Serafim de Sarov)

Dacă primiți mai mult dintru postul cel dumnezeiesc, să postiți; dacă primiți mai mult din milostenie, faceți milostenie. În acest chip, despre toate virtuțile făptuite pentru Hristos să socotiți voi. (Sfântul Serafim de Sarov)

Nevoința postului este de folos și de trebuință nu doar pentru trup, ci este de folos și de trebuință întâi de toate pentru minte și inimă. (Sfântul Ignatie Briancianinov)

Postul păstrează întru curăția cea de trebuință, întru trezvie și ascuțime mintea noastră și întru evlavie inima noastră. (Sfântul Ignatie Briancianinov)



PĂRINȚI AI ZILELOR NOASTRE DESPRE NEVOINȚA POSTULUI

Nu cugetați că dacă postiți o săptămână sunteți vrednici de Sfânta Împărtășanie. Nu întru aceasta constă pregătirea – în a nu lipsi de la nici o slujbă, a nu lua o linguriță de ulei, în a te abține de la hrană –, ci e nevoie de curăție lăuntrică pentru a îndepărta slava deșartă, mândria, nesupunerea, ca gândurile rele să nu rămână în suflet nici măcar pentru o clipă. (Schiarhimandritul Vitalie Sidorenko)

Semn al pocăinței noastre celei adevărate sunt frângerea și durerea inimii, suspinul, rugăciunile, postul,

privegherea și lacrimile. Postul, la fel ca toate celelalte virtuți, trebuie să fie însă bine rânduit. Iar fără ajutorul lui Dumnezeu el rămâne fără roadă. (Starețul Iosif Isihastul)

Smerit cu adevărat este omul care are aceste daruri ale lui Dumnezeu: rugăciunea, lacrimile și postul. (Preacuviosul Simeon Jelnin)

Mai presus decât postul și rugăciunea noastră sunt smerenia și răbdarea. (Schimonahia Misaila Grankina)

Starețul Daniil Katunakiotul spunea că acel creștin care nu cunoaște postul nu poate să-și ducă crucea așa cum a purtat-o Mântuitorul și nu va putea să-I urmeze lui Hristos. (Starețul Tavrion Botozski)

Prima condiție a postului este nerăutatea sufletului. Când sufletul ne este copleșit de gânduri rele, când inima este tulburată de mânie, de răzbunare și de ură, atunci nu postim. Într-o astfel de stare, cu toate că omul rostește

cu gura sa cuvintele rugăciunii și ascultă cu luare-aminte cântările bisericești, nu-și împruținează păcatul, ci îl mărește. Într-o astfel de stare omul devine pătimăș. Postind cu adevărat, postul trezește în sufletul nostru curăția și simțămintele nobile ale dragostei. Se cuvine să nu uităm nici măcar pentru o clipă de datoria noastră de a fi blânzi, căci blândețea este prima răsplătire a postului creștin. Tăria de a ne abține de la mânie, de a îndepărta de la noi zavistia și înfruntările, puterea de a renunța plini de mărinimie la drepturile noastre este cea dintâi roadă a postului creștin. Așadar, prima și cea dintâi condiție a postului este dobândirea dragostei de oameni. (Protoiereul Valentin Amfiteatrov)

Postul este curățire a trupului și frumusețe a sufletului. Postul este veselie a îngerilor și demonilor întristare. Trebuie să spunem însă și aceste cuvinte: astăzi mai bine să nu postim deloc decât să postim fără discernământ. (Starețul Pavel Gruzdev)

Nu cel care se înfrânează de la hrană postește după dreptar, ci acela are deplin post care pe lângă aceasta fuge de orice faptă rea și de orice cuvânt deșert și gânduri necuvioase; într-un cuvânt, se îndepărtează de toate cele potrivnice lui Dumnezeu. (Preacuviosul Varnava de Radonej)

Postul cel duhovnicesc nu condamnă pe cineva, nu are răutate împotriva cuiva, dobândind evanghelicește răul cu binele, creștinul rugându-se pentru toți aceia care îl obidesc; iar dacă cineva ascultă cele rele și nu le împrăștie altora, se roagă el întotdeauna. (Starețul Feodor Sokolov)

Postul cel trupesc, înfrânarea sunt de trebuință pentru a ține luarea noastră aminte la starea lăuntrică, la dezrădăcinarea oricărei patimi din sufletele noastre, la a răstigni întru toate iubirea de sine, slava deșartă, egoismul, mândria și a ne osteni să dobândim compătimirea, îndurarea și iubirea față de aproapele. Fără toate acestea, postul nostru nu ne aduce nici o izbândă. (Schiarhimandritul Kiril Pavlov)

Adevăratul post este tăierea limbii, a nu căuta folosul nostru, a nu ne uita la paiul din ochiul fratelui și a nu judeca pe robul altcuiva. (Schimonia Gavriila)

Adevăratul post este înstrăinarea de la cele rele, înfrânarea limbii, încetarea mâniei, îndepărtarea poftelor, a minciunii și a jurământului. E nevoie să fim cu luare-aminte și să îndepărtăm toată ura față de aproapele nostru, să ne ostenim să fim întru toate liniștiți, blânzi, curați, plini de compătimire și de dragoste. E nevoie să dobândim dragostea ca maică a tuturor virtuților. (Schiarhimandritul Kiril Pavlov)

Cu toții am încercat suferințele cele sufletești și trupești și știm că nicicând nu ne-am rugat cantitativ și calitativ ca atunci când ne-am aflat pe patul de boală sau în mari ispite și strâmțorări sufletești. Atunci când avem totul uităm de rugăciune și de post. Pentru astfel de lucruri Dum-

nezeu îngăduie să suferim. (Starețul Epifanie Teodoropulos)

Omul care dorește plin de sinceritate să lucreze pentru mântuirea sufletului său are nevoie, înainte de orice altceva, de post și de rugăciune, iar mai apoi, de smerenie și de ascultare. Întru aceasta se cuprinde și dintru aceasta se revarsă întreaga plinătate a virtuților creștinești. Postul și rugăciunea alcătuiesc cea mai sigură pază împotriva atacurilor vrăjmașilor. (Preacuviosul Varnava de Radonej)

Ori de câte ori năpădesc asupra noastră tulburările cele din cuget ori ademenirile vrăjmașului, în acel ceas se cuvine să ne folosim de leacul postului. Astfel, uneltirile vrăjmașului se vor risipi. Multă putere e cuprinsă în post și mari fapte se săvârșesc prin el. (Preacuviosul Varnava de Radonej)

Oricât de minunate ar fi postul nostru, rugăciunea și feluritele nevoințe, trebuie ca întru toate cererile noastre să le întoarcem pe acestea spre do-

bândirea Duhului Sfânt. (Protoiereul
Valentin Svențițki)

Postul pentru copii trebuie să se rânduiască după înțelepciune, adică să nu fie pentru ei un chin fără rost, ci să aibă o valoare pedagogică. Mi se pare că pentru un copil cel mai important este să înceapă postul cu oarecare nevoință morală. Se cuvine a-i da lui posibilitatea de a se limita doar la cele către care arată mai multă lăcomie și să nu se țină seama neapărat de valoarea unei mâncări anume. (Mitropolitul Antonie de Suroj)

Cea mai scurtă cale către mântuire este de a nu osândi. Iată cale fără post, fără priveghere și fără trudă! (Preacuviosul Simeon Jelnin)

Poți să postești însă cu cârtire față de post și de mâncare sau de pregătirea acesteia. Poți să postești și să judeci pe cel care nu postește. Poți să postești și să fii plin de slava deșartă a postului, sau cu limba ta să osândești pe aproapele. Unele ca acestea

nu-I sunt plăcute lui Dumnezeu, dacă se săvârșesc fără dreaptă socoteală. (Preacuviosul Simeon Jelnin)

Dacă ne căsătorim, atunci lucrul de căpetenie în căsătorie se arată în a ține post. (Schiegumenul Ieronim Verendeakin)

Nevoințele trupești sunt de trebuință întotdeauna, mai cu seamă când iei aminte că duhul tău se înalță deasupra vreunui frate. Postul să-l socotești de trebuință la aceasta. Însă nu pentru toți în aceeași măsură se arată postul, căci cei bătrâni și bolnavi nu pot să-l țină pe el. Postul nu este folositor, ci chiar primejdios, dacă trăiești după voia ta, iar nu după rânduială. (Schiarhimandritul Ilidor Golovanițki)

Este mai folositor să ne smerim și să răbdăm decât să postim și să fim zăvorâți. (Schiarhimandritul Ilidor Golovanițki)

Arme la război cu păcatele și patimile sunt postul, însingurarea, răbda-

rea, păzirea simțurilor, mătăniile, cercetarea bisericii, citirea Cuvântului lui Dumnezeu, ascultarea și rugăciunea. (Schiarhimandritul Ioan Maslov)

Adevăratul om smerit este acela care a primit de la Dumnezeu aceste daruri, ascunzându-le întru el: rugăciunea, lacrimile, postul și altele asemenea lor. (Ieroschimonahul Simeon Jelnin)

Pentru neținerea fără vreo binecuvântată pricină a postului vine vremea când vom fi atinși de boală – atunci vom posti fără voia noastră. Domnul îngăduie aceasta pentru păcatele noastre. (Preacuviosul Sevastian al Karagandei)

Dacă nu vei ierta pe cel care te-a obijduit pe tine, atunci nici Domnul nu-ți va ierta ție păcatul tău oricât te-ai căi și ai posti pentru el. (Protoiereul Grigori Dolbunov)

Dacă cineva se roagă mult și postește, însă nu are dragoste de vrăj-

mași, acela nu poate avea nici pace duhovnicească. (Protoiereul Valentin Mordasov)

Nu ne este îngăduit să încălcăm din vreo pricină oarecare postul de peste an, ori postul de miercurea, atunci când Mântuitorul a fost trădat, sau de vinerea, când El a fost răstignit. Astfel, cel care încalcă postul, acela împreună cu vrăjmașii Săi Îl vând și-L răstignesc pe Domnul. (Protoiereul Valentin Mordasov)

Postul fără milostenie e precum candela fără untdelemn. (Protoiereul Valentin Mordasov)

Caută luminarea, însă mai bine învață să-ți tămăduiești sufletul tău prin nevoințe, post și virtuți. (Protoiereul Valentin Mordasov)

Câtă desfătare îi așteaptă pe oameni și de câtă bucurie veșnică vor avea ei parte dacă au ținut sfintele posturi de miercuri și de vineri! Să socotești ca pierdută acea zi în care nu ți-ai biruit

relele tale aplecări și dorințe. (Protoiereul Valentin Mordasov)

Adevăratul post este îndepărtarea de rău, înfrânarea limbii de la grăirile cele deșarte, judecarea de sine, îndepărtarea de la mânie, de la dorințele cele păcătoase, de la a scârbi pe cineva, de la minciună și jurămintele strâmbe. (Protoiereul Valentin Mordasov)

Cale către dragostea lui Dumnezeu sunt Rugăciunea lui Iisus, tăcerea cea plină de înțelepciune, înfrânarea întru toate, citirea cea duhovnicească și postul des. (Protoiereul Valentin Mordasov)

În timpul ieșirii sufletului din trup, îngerii vor arăta toate faptele tale cele bune: postul, privegherea, rugăciunea, tăcerea, liniștirea, rugăciunea cea neîncetată, închinăciunile și chiar rogojina ta de închinăciuni, spre mărturie împotriva demonilor. (Protoiereul Valentin Mordasov)

Atunci când încălcăm postul rânduit, năvălesc asupra noastră ispitele.
(Protoiereul Valentin Mordasov)

Nevoitorii măsoară izbânzile proprii nevoițe prin izbânzile postului.
(Protoiereul Valentin Mordasov)

Postul duhovnicesc constă în aceea ca sufletul să se înfrâneze de la gândurile, faptele și cuvintele cele rele.
(Protoiereul Valentin Mordasov)

Lepădarea de Biserică începe prin călcarea postului. (Protoiereul Valentin Mordasov)

Postul din perioada Triodului are tainică și osebită tărie în a ne îmboldi spre pocăință și frângerea inimii într-o rugăciune. (Protoiereul Valentin Mordasov)

Dacă se aprinde într-o noi patima lăcomiei mănăririi, să ne silim către post.
(Protoiereul Valentin Mordasov)

Postul lăuntric și duhovnicesc constă în îngrădirea tuturor trebuințelor noastre și lipsirea de bunăvoie de orice roadă a satisfacției, dar mai cu seamă în înfrânarea patimilor și dorințelor noastre care îndepărtează sufletul de Dumnezeu – în a ne înfrâna de la orice faptă rea, de la ură, vrajbă și răutate către aproapele. (Sfântul Teofan Zăvorâtul)

Începutul lăcomiei este dulce, mai cu seamă dacă suntem în post. Însă acela care iubește dulceața de aici nu va moșteni nespusa dulceață veșnică. (Preacuviosul Anatolie de la Optina)

Postul, închinăciunile și nevoințele ni s-au dat pentru smerirea tulburării trupești. Pe cel neputincios însă unele ca acestea îl vatămă, căci îl fac pe el neroditor și de nefolos pentru vreun lucru. (Sfântul Anatolie de la Optina)

Dacă în post nu ești pregătit pentru împărtășanie, măcar spovedește-te. (Sfântul Anatolie de la Optina)



PREGĂTIREA PENTRU POST

Voind să postești, să nu ai chipul trist, precum iudeii, ci la arătare să fii vesel așa cum spune Evanghelia: *Când postiți, nu fiți triști ca fățarnicii; că ei își smolesc fețele, ca să se arate oamenilor că postesc. Adevărat grăiesc vouă, și-au luat plata lor. Tu însă, când postești, unge capul tău și fața ta o spală, ca să nu te arăți oamenilor că postești, ci Tatălui tău Care este în ascuns, și Tatăl tău, Care vede în ascuns, îți va răsplăti fie* (v. Matei 6, 16-17). (Sfântul Vasile cel Mare)

Cel ce are în inima sa minciună, ură și osândire, acela să-și curățească mai înainte sufletul, și atunci a pășit

deja și către post și către rugăciune.
(Sfântul Efrem Sirul)

Fii întotdeauna pregătit la post, pătimire și înfrânarea desăvârșită. (Sfântul Simeon Noul Teolog)

În afară de înfrânare de la hrană sunt multe căi ce pot să ne deschidă porțile îndrăznelii înaintea lui Dumnezeu. Cel ce nu poate să postească, unul ca acela să dea cu prisosință milostenii, să se roage cu osârdie, să arate râvnă din destul spre ascultarea Cuvântului lui Dumnezeu. În unele ca acestea nu suntem împiedicați de slăbiciunea trupească. Să ne împăcăm, așadar, cu vrăjmașii și să izgonim din sufletul nostru toată pomenirea de rău. Împlinind acestea, vom săvârși noi adevăratul post cerut de Dumnezeu. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Să nu avem îndrăzneală în a ne pune nădejdea mântuirii noastre în vreuna dintre faptele săvârșite, ori în virtuți ca acestea – postul, privegherea,

dormitul pe pământul gol și alte suferințe trupești, fără a avea luare-amine la cele poruncite de Dumnezeu. E cu neputință ca omul să se mântuiască prin virtuțile cele trupești. (Sfântul Simeon Noul Teolog)

Să nu pășim întru post, iar după aceea din nou să ne predăm băuturii, ca să nu se întâmple același lucru ca atunci când este lovit de boală un trup bolnav – recuperat din boală, e cuprins mai apoi de o boală și mai grea. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Sunt mulți oameni care sunt gata să se lupte cu postul precum cu o fiară sălbatică, îngrădindu-se pe sine în cea mai mare măsură cu greutate. Întrecându-se pe sine pe de-a-ntregul întru neînțelepciune, unii ca aceștia nu au chipul blând și liniștit al postului. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Dacă gândurile neputinței și relele pătimiri te izgonesc pe tine din cetatea postului, fugi în cetatea rugăciunii și a mulțumirii. (Sfântul Diadoh al Foticeii)

Când vreți să postiți, zdrobiți orice legătură a nedreptății și nu socotiți nici o nedreptate împotriva voastră; nimiciți toate strâmtorările târguielilor pline de siluire. Sloboziți pe cei chinuiți și lepădați orice lucru rău mai dinainte. Împărțiți pâinea voastră celor flămânzi și primiți-i pe cei fără de adăpost în casa voastră. Dacă vedeți pe cineva gol, îmbrăcați-l și nu treceți cu vederea pe careva dintre cei sărmani. Atunci se va descoperi mai dinainte lumina voastră, și hainele voastre vor străluci în curând și dreptatea voastră va merge înaintea voastră, și slava lui Dumnezeu vă va însoți pe voi. Atunci Îl veți chema pe Dumnezeu, și Domnul vă va auzi pe voi, și pe când încă veți grăi El va spune: „Iată-Mă, dacă lepezi de la sine sfatul cel rău și orice cuvânt de cârtire și din inimă dai pâine celor flămânzi.” Întru aceasta se arată purtarea de grijă și îndurarea lui Dumnezeu. (Apostolul Varnava)

Înfrânarea de la hrană nu este îndejuns pentru a face postul de lăudat,

ci, de asemenea, și purtarea noastră și cuvântul și adresarea către aproapele trebuie să aibă parte de aceasta dintru care se poate primi folos la fel ca din înfrânarea de la hrană, fiind adăugată nevoinței. (Sfântul Vasile cel Mare)



MĂSURA POSTULUI

Dacă flămânzește cineva, să guste hrana cu măsură. (Sfântul Efrem Sirul)

Dacă deasupra măsurii vei tulbura trupul tău, ajungând el stăpânit de robie și de deznădejde, îl vei lenevi către cântarea de psalmi, către rugăciune și bună ascultare. (Sfântul Efrem Sirul)

Să ne așezăm nouă înșine truda postului, însă să nu întrerupem dragostea către cineva și să ștergem pomenirea lui dintru noi. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Cu sinucigașii ar trebui să fie socotit acela care nu schimbă pravilele aspre ale înfrânării atunci când este nevoie să întărim forțele slăbite prin primirea hranei. (Avva Teona)

Râvnă neînțeleaptă va arăta cel ce vrea să urmeze cu strictețe pravilele postului și atunci când în timpul praznicului se face dezlegare la hrană. (Avva Teona)

Înfrânarea de la hrană e atât de respectată, că s-a ajuns la a se socoti păcat folosirea vreunui fel rău de mâncare. Aceasta este lucrare diavolească, căci ne înfrânăm ca să îmblânzim înfierbântarea mădularelor trupului. Iar dacă ne înfrânăm de la întrebuințarea hranei, una ca aceasta ar trebui întoarsă către nevoile celor sărmani, nevoința fiind un semn sincer al dragostei. (Fericitul Diadoh al Foticeii)

Feriți-vă ca nu cumva din multă osteneală trupul vostru să nu se ridice împotriva voastră și să nu se răcească sufletul vostru dintru aceasta. (Sfântul Isaac Sirul)

Trebuie să fiți cu luare-aminte ca nu cumva puținătatea îndulcirii cu hrană să se plinească cu mult somn, ci dimpotrivă. (Sfântul Ioan Scărarul)

Cum orice început e greu, tot astfel și începutul postului. Prin schimbarea spre sărăcie se întâmpină oarecare greutate și neîndemânare; să răbdăm însă și să ne nevoim întru păstrarea lui, și se va ușura totul mai apoi. (Sfântul Teodor Studitul)

Pe cât de dăunătoare este neînfrânarea, pe atât de vătămător încă și mai mult este postul cel fără de măsură. Slăbirea trupului se naște din puținătatea hranei, neîngăduind să mai fie săvârșite rugăciunile după calitatea și lungimea cerute. (Sfântul Ignatie Briancianinov)

Dumnezeu să vă binecuvânteze chipul postului după puterile voastre fără să treceți dincolo de acestea. (Sfântul Teofan Zăvorâtul)

Nu ucideți trupul, ci doar nu faceți trupul spre plăcerea poftelor (v. Romani 13, 14). Legea este înțeleaptă în privința trupului fără a-i face acestuia vreo concesie. (Sfântul Teofan Zăvorâtul)

Postul este prima dintre faptele monahului și ale creștinului. Însă împotriva postului celui fără de măsură nu poți să nu te tulburi. Acesta este pierzător. (Sfântul Teofan Zăvorâtul)

Mai bine să nu te dezlegi pe tine de la post, decât să postești fără de măsură. (Sfântul Teofan Zăvorâtul)



ADEVĂRATUL POST

Puterea pântecelui preface cu măsură hrana, însă primind hrană fără de măsură nu este în stare să o prefacă pe ea desăvârșit, aceasta conducând la felurite boli. (Sfântul Vasile cel Mare)

Folosul postului nu se mărginește doar la înfrânarea de la mâncare; adevăratul post înseamnă înstrăinarea de faptele cele rele. (Sfântul Vasile cel Mare)

Postul cel mai încercat se surpă prin cele de prisos ca sub o povară, copleșind puterile trupului. (Sfântul Vasile cel Mare)

Adevăratul post este fuga de rău, înfrânarea limbii, tăierea mâniei, retezarea poftelor, a vorbirii de rău, a minciunii, a mărturiei mincinoase. O astfel de înfrânare este postul cel adevărat. (Sfântul Vasile cel Mare)

Timpul postului e hotărât nu după voia fiecăruia, trebuința lui ținând de cinstirea lui Dumnezeu. (Sfântul Vasile cel Mare)

Însuși Mântuitorul nostru a păzit postul și ne-a învățat pe noi cum trebuie să postim, să ducem lupta cu răul și să biruim pe satana. Să păstrăm și noi această râvnă pentru post așa cum ne-a învățat Domnul, ca să avem parte de Împărăția cerurilor. (Sfântul Efrem Sirul)

Postul cel înțelept nu înseamnă a te abține de la multe, ci acela este adevăratul post, când te abții nu doar de la mâncare, ci și de la păcate, căci postul singur, de la sine, nu poate să mântuiască pe cei care îl păzesc dacă nu vor

alături lui Legea. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Cinstea postului constă nu în abținerea de la hrană, ci în depărtarea de păcate, iar cele de la care ne abținem să fie împărțite săracilor. Să postim nu doar cu gura, ci și cu vederea, cu auzul, cu picioarele, cu mâinile, cu toate măduarele trupului nostru. Ce este postul cu auzul? A nu primi grăirile cele de rău și cleветirile. La fel și cu celelalte. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Fiecare să ia aminte la sine, din ce nedesăvârșire s-a îndrepat, ce însușire bună a dobândit, ce păcat a părăsit, ce pată a spălat, întru ce a săvârșit binele. Și dacă află că prin post a dobândit ceva, să ia aminte astfel, tămăduindu-și rănilile sale și să ducă lupta mai departe către Sfânta Împărtășanie cu Trupul și Sângele Domnului, iar dacă s-ar lăuda doar cu postul, nici una din faptele cele bune nu a săvârșit. Să rămână, dară, afară, și să pășească spre Sfântul Potir doar când se va curăți de toate păcatele sale. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Singur postul nu ne duce la cer dacă nu este însoțit de sora sa milostenia, căci între cele două nu este doar o legătură strânsă și frățească, ci milostenia slujește chiar ca sprijin al postului. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postind, mai mult decât orice altceva avem nevoie să ne înfrângem furia, să devenim blânzi și plini de îndelungă-răbdare, să avem frângerea inimii, să izgonim dorințele cele necurate, să ne închipuim focul cel nestins și Judecata cea dreaptă, să trecem dincolo de socotirea argintului, să arătăm multă îndurare întru milostenie, să izgonim din suflet orice răutate către aproapele. Cu mare osârdie trebuie să facem rugăciuni și să ne mărturisim înaintea Domnului și pe cât este cu putință să ne ajutăm pe noi înșine astfel pe această cale a îndurării. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Cel care postește se cuvine să fie liniștit, blând, smerit, trecând cu vederea slava vieții de acum. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

În fiecare săptămână și chiar în fiecare zi să ne cercetăm pe noi înșine și să nimicim din sufletele noastre păcatele, iar comoara virtuților să o înmulțim păzindu-ne așa cum ne învață Prorocul să fugim de rău și să săvârșim binele (v. Psalmii 33, 13). Acesta este adevăratul post. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Având limba neînfrânată și grăirea fără judecată întru toate cele ce ni se întâmplă să ne asemănăm fericitului proroc care spune: *Pune, Doamne, strajă gurii mele și ușa de îngădire, împrejurul buzelor mele* (Psalmii 140, 3). Niciodată să nu rostim cuvânt fără de judecată, orice ni s-ar întâmpla. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Fiecare să se ispitească pe sine dacă a făcut bine în timpul postului apropiat ori dacă și-a îndreptat vreuna dintre nedesăvârșirile sale. Iar dacă a săvârșit binele, să se îngrijească de Sfânta Împărtășanie și nicidecum să lase această minunată grijă. Iar dacă vede întru sine puterea păcatului

atrăgându-l spre obiceiurile cele rele, unul ca acela să se silească întru sufletul său cerându-i socoteală acestuia pentru nepăsarea lui. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul trebuie să fie unit întotdeauna cu rugăciunea. Și cu adevărat ascultă ce spune Hristos: *Acest neam de demoni nu iese decât numai cu rugăciune și cu post* (Matei 17, 21). Și despre Apostol de asemenea s-a spus: *Și hirotonindu-le preoți în fiecare biserică, rugându-se cu postiri, i-au încredințat pe ei Domnului în Care crezuseră* (Fapte 14, 23); și încă spune Apostolul: *Să nu vă lipsiți unul de altul, decât cu bună învoială pentru un timp, ca să vă îndeletniciți cu postul și cu rugăciunea, și iarăși să fiți împreună, ca să nu vă ispitească satana, din pricina neînfrânării voastre* (I Corinteni 7, 5).

Vedeți dar că postul trebuie să fie unit cu rugăciunea. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Precum pasărea nu poate zbura fără aripi, tot astfel nici postul nu poate să-și ia zborul fără cele două aripi ale

sale – rugăciunea și milostenia. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Dacă tu nu poți să postești în cea mai înaltă măsură, nu poți nicidecum să te desparți de post. Iar acest lucru nu este de puțină importanță. Postul e armă tare împotriva furiei diavolului. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Acela care se roagă să și postească, iar cel care se roagă, fie și puțin, nu va fi iubitor de arginți. Iar cel ce nu este iubitor de argint iubește să dăruiască și să facă milostenii. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Dacă aveți un trup slab spre a posti neîncetat, acesta nu este slab pentru rugăciune și pentru disprețuirea desfătărilor pântecelui. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Cel ce se roagă postind, acela are două aripi, zburând mai ușor decât vântul. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Greșește, firește, acela care crede că doar prin abținerea de la hrană postește. Noi trebuie să postim post plăcut Domnului. Adevăratul post este îndepărtarea de la rău, înfrânarea limbii, lăsarea mâniei, îmblânzirea poftelor, retezarea cleветirilor, a minciunii și a legămintelor celor înșelătoare. Sărăcia întru toate acestea constituie adevăratul post. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul nu e doar înfrânare de la hrană, ci și înfrânare de la desfătărilor cele pline de păcat. Iată cum trebuie văzută porunca postului: nu te înfrâna doar de la hrană, ci și de la pofta acesteia. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Dacă voiești ca după post să-ți tămăduiești trupul, ajuns slăbănogit, atunci tămăduiește-l pe el prin înfrânare, ca sufletul tău să poată cu ușurință să se înalțe deasupra valurilor răutății ca o corabie. Dacă se ivește ispita poftelor, să fie el gata pregătit să lupte cu gândurile ca să păzească de zdrobire corabia noastră. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postești? Îndură-te de cel pe care l-ai obidit, nu zavistui niciodată pe fratele tău. Nu urî vreodată pe cineva. Postești? Nu te deda slavei deșarte. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Nu primi postul în acest chip: să nu gust ceva de dulce. Fii îndelung răbdător și așteaptă mai bine învățăturile cele dulci. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postește necugetând doar la carne; postește înfrânându-te și de la clevetiri, ca prin aceasta să nu mănânci carnea fraților tăi, să nu guști din trupurile lor. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Ce folos are trupul tău de la înfrânarea de la mâncare, dacă de văduve și de orfani nu-ți este milă? Dacă vrei să postești, urăște iubirea de arginți, căci mare rău este aceasta. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postești? Lasă desfrânarea, lasă preadesfrânarea, fugi de clevetiri, de

vorbirea de rău, de minciuni, de vrajbă, de hule și de toate cele zadarnice. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Dacă postești, preaiubitule, arată milă față de săraci, îmbracă pe cei goi, șterge lacrimile văduvelor, mângâie pe orfanii care plâng. Dacă ai de pri-sos, ajută; dacă nu ai, măcar nu răpi ce-le străine. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postești? Fugi de lăcomia pântece-lui, de răpiri, de zavistiile cele păgu-bitoare de suflet. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Dacă postești pentru Dumnezeu, fugi de toată fapta pe care o urăște Dumnezeu, și El va primi pocăința ta ca un îndurat și iubitor de oameni. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postești? Hrănește pe cei înfome-țați, dă să bea celor însetați, cercetea-ză pe cei bolnavi, nu uita pe cei închiși în temniță, fie-ți milă de cei sărmani, mângâie pe cei întristați și care plâng; fii îndurător, blând, bun, liniștit, înde-

lung răbdător, plin de milă, nepomenitor de rău, evlavios, neiubitor de ceartă, drept, cinstitor de Dumnezeu, pentru ca Domnul să primească postul tău și roada pocăinței tale și să-ți dăruiască ție să primești toate din belșug. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Pe bună dreptate întru totul Părinții credeau că postul și înfrânarea constau în dreapta măsură și în săvârșirea virtuților. Primind hrana necesară susținerii trupului, să ne abținem când încă voim să mâncăm. (Sfântul Ioan Casian)

Monahul ar trebui să postească ca și când ar trăi în trup o sută de ani. Iar patimile cele sufletești să le înfrâneze, obidele să le uite, întristarea să o dea la o parte, bolile și lipsurile să le disprețuiască ca și când ar muri în orice zi. Postul cel înțelept îl face pe călugăr întotdeauna să postească aspru. Pe motivul slăbănogirii trupului să nu se treacă însă de la asprime către starea cea pierzătoare a patimilor, luând aminte la lumea aceasta. (Avva Macarie)

Domnul nu socotește postul printre faptele cele bune pentru că el nu este în sine printre cele ce Îi sunt plăcute Lui. Să nu fie chiar urât de Dumnezeu acesta așa cum El Însuși îi mărturisește lui Ieremia: *De vor posti, nu voi auzi strigarea lor; de vor aduce arderi de tot și prinoase, nu voi primi, ci cu sabie, cu foamete și cu molimă îi voi pierde* (Ieremia 14, 12). (Avva Teona)

Neluând aminte la puternica dorință a postului, să îl socotim pe el o faptă bună doar atunci când este după măsura vremii și când întru toate are măsură. De aceea, să nu ne punem nădejdea doar în post, ci păzindu-l pe el să căutăm să ajungem prin acesta la curăția inimii și la dragostea apostolilor, socotind astfel postul între faptele cele bune. (Avva Teona)

Dacă vă nevoiți întru Lege, să nu vă înălțați pentru că postiți. Decât să ne înălțăm întru sine, atunci mai bine e să mâncăm carne. (Sfântul Isidor Pelusiotul)

Dacă cineva postește fie din slavă deșartă, fie crezând întru sine că săvârșește o virtute, unul ca acela postește cu neînțelepciune, și astfel, mai apoi, îl ocolește pe fratele său, socotindu-se pe sine ca mai mare; și se arată el în acest chip nu doar că a așezat o piatră, ci a luat două dintre virtuți și se află chiar în primejdie de a surpa tot zidul prin osândirea aproapelui; iar cel care postește cu înțelepciune, acela nu crede că săvârșește o virtute și nu caută să se laude cu ea, ci postind prin înfrânare dobândește curăția, iar prin aceasta ajunge el la smerenie, după cum spun Părinții: „Calea către smerenie sunt trudele cele trupești săvârșite cu înțelepciune...” (Avva Dorotei)

Socotește, frate, lucrul cel bun și de folos sufletului tău, căci ce greutate îți este ție pe acest pământ să-ți plângi păcatele și să te rogi, făcându-te mulțumitor Domnului prin pocăință, decât să plângi în foc fără de folos? Vărsând lacrimi aici, vei dobândi toată mângâierea, iar dincolo nu te vei duce la chinuri. Plătește partea cea puțin-

nă rugând pe Domnul să-ți ierte datoriile tale, iar dacă nu vei voi să plătești aici din datoria cea multă, vei plăti dincolo pentru întreaga datorie. (Sfântul Efrem Sirul)

Să ne sârguim a ne smeri sufletele noastre înaintea Domnului ca să ne înalțe pe noi Hristos în vremea cercetării Lui. Căci El scoate din pulbere pe cel sărac și ridică din gunoi pe cel sărman (Psalmii 112, 7). Omul care nu voiește a se smeri pe sine de bunăvoie, fără evlavie se va smeri el fără de voie, după cum se spune în cartea Dreptului Iov: *Tăria și înțelepciunea sunt la El. El este stăpân și peste rătăcit și peste cel ce-l face să rătăcească. El gonește pe sfetnici în picioarele goale și pe judecători îi aruncă pradă nebuniei. El destramă puterea împăraților și pune cingătoare de frânghie în jurul coapselor lor. El gonește pe preoți în picioarele goale și dă peste cap pe cei puternici. El taie vorba celor meșteri la cuvânt și ia mintea celor bătrâni. El face de ocară pe cei mari și slăbește încingătoarea celor voinici (Iov 12, 16-21). Să iubim, așadar, smerita cugetare, căci Domnul a spus: Luați jugul Meu asu-*

pra voastră și învățați-vă de la Mine, că sunt blând și smerit cu inima, și veți găsi odihnă sufletelor voastre. Căci jugul Meu e bun și povara Mea este ușoară (Matei 11, 29-30). Jugul Tău, Doamne, este foarte bun, și sarcina Ta este ușoară pentru toți cei care se apropie să-Ți slujească Ție din inimă, după adevăr. (Sfântul Efrem Sirul)

Când vrăjmașul voiește să lege pe om întru poftetele din care se îndulcește, îl leagă pe dânsul în așa chip, încât niciodată să nu voiască a se dezlega, căci viclean fiind, ne leagă știind bine întru care patimă și în ce fel. Legându-ne dară cu legăturile pe care nu le voim, îndată le-am rupe pe acestea și el ar fugi degrabă. Acela însă care cu pizma este legat, dar nu cu preacurvia, se socotește pe sine că este nelegat. Cel ce este legat cu clevetirea, iar de răpire este slobod, se socotește că nu s-a legat vreodată. Legat fiind bețivul, nu cunoaște el că este legat. (Sfântul Efrem Sirul)

Să nu treci cu vederea răutatea clevetirii ca una care nu ar putea să te

ucidă. Ia aminte la vânatul vânătorilor și nu trece cu vederea vreo greșeală oricât de mică. Că se întâmplă ca pasărea să se prindă în laț cu o gheară mică și se smerește ea, biruindu-se puterea aripilor ei de marginea ghearei celei mici, căci aflându-se afară din laț, cu totul în cursă s-a prins. (Sfântul Efrem Sirul)

Faptele cele bune trupești ale omului săvârșite în afara fățărniceiei și plăcerii oamenilor care aduc sporirea cea duhovnicească și nepătimirea în om sunt acestea: înfrânarea, ajunarea, flămânzirea, însetarea, privegherea de toată noaptea, plecarea genunchilor, spălarea rară a trupului, purtarea unui singur veșmânt, mâncarea uscată, amânarea mâncării, puținătatea hranei, dormitul pe jos, sărăcia, lipsa câștigului, lipsa podoabelor, neiubirea de sine, singurătatea, liniștirea, șederea într-un singur loc, lipsurile, nevoile, tăcerea, lucrul mâinilor, reaua pătimire și nevoința cea trupească. Atunci când trupul este sănătos e luptat de patimi. Când este el bolnav, cu ajutorul lui Dumnezeu pe

toate le va birui, iar sfânta smerenie și mulțumirea pentru orice lucru plinesc toate faptele cele bune. (Sfântul Efrem Sirul)

Postul cel bun este acela prin care ne păstrăm starea cea bună a duhului – plină de pace, de blândețe, facerea de bine, ascultarea, smerenia, compătimirea și orice altă bună dispoziție. Diavolul însă în toate vicleniile sale așază în post cele potrivnice: îndrăzneala, mânia, furia, supărarea. Astfel, aduce el prin post mai multă vătămare decât folos. (Sfântul Teodor Studitul)

Postul și înfrânarea sunt virtuți prin care îndulcirile și poftele cele păcătoase se potolesc, și aceasta ține de propria noastră voință. Ca să ținem însă postul și înfrânarea și să ajungem la curăția cea desăvârșită – acesta este dar al lui Dumnezeu. (Sfântul Simeon Noul Teolog)

În timpul postului și al rugăciunii, rogu-vă, dacă până atunci ați avut ceva împotriva cuiva, să iertați și să fiți

de acum plini de dragoste, apropiați unul de altul, îndemnându-vă la dragoste și la fapte bune, vorbind unul pe altul de bine și să ne judecăm pe noi înșine înaintea Bunului Dumnezeu și înaintea oamenilor nelăudându-ne cu postul nostru, ca în acest chip să-L putem numi pe Dumnezeul cel ceresc Părinte al nostru și cu îndrăzneală să-I grăim Lui: *Și ne iartă nouă greșalele noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri* (Matei 6, 12). (Sfântul Grigorie Palama)

Știm că orice om mândru este necurat și de neprimut înaintea lui Dumnezeu și că noi suntem datori lui Dumnezeu în multe și mari lucruri și nu ne-am plătit nici cea mai mică parte a datoriei. Trebuie să postim și să ne rugăm, așadar, cu frângerea inimii și cu ocărâre de sine, ca astfel prin post să ne curățim și să fim plăcuți lui Dumnezeu, iar în Biserica Lui să fim cu luare-aminte și înfrânare. (Sfântul Grigorie Palama)

Postul este primit de Dumnezeu atunci când vine în urma unei mari

virtuți – milostenia. Postul pregătește răsplată în cer când este lipsit de fățarnicie și slavă deșartă. Postul lucrează când are întru sine o mare virtute – rugăciunea. Și cum lucrează? Nu doar că îmblânzește patimile cele trupești întru om – ci pășește în luptă cu duhurile răutății biruindu-le pe ele. (Sfântul Ignatie Briancianinov)

Nu socotiți postul ca pe una dintre lucrările voastre de seamă. De căpetenie este luarea-aminte către mișcările inimii și curățirea lor prin pocăință de fiecare clipă. (Sfântul Teofan Zăvorâtul)



POSTUL CEL DUHOVNICESC

A posti e astfel: nu vicleniți în viața voastră, ci slujiți lui Dumnezeu într-
tru curăția inimii; păziți poruncile
Lui; urmați după cele rânduite de El
și nu îngăduiți nici o poftă rea în ini-
ma voastră. Credeți în Dumnezeu, iar
dacă împliniți aceasta și veți avea fri-
că de Dumnezeu și vă veți întoarce de
la orice faptă rea, atunci veți trăi cu
Dumnezeu. Făcând aceasta, veți să-
vârși mare și plăcut post înaintea lui
Dumnezeu. (Sfântul Herma)

Postul, prin împlinirea poruncilor
lui Dumnezeu, este foarte bun și tre-
buie urmat în acest chip: înainte de

toate să ne înfrânăm de la orice cuvânt rău și de la poftele cele pline de răutate. Să curățim inima noastră de toate deșertăciunile acestei lumi. Dacă vei păzi aceasta, postul tău va fi unul drept. Postește însă astfel: împlinește cele spuse mai sus, iar în ziua în care postești nimic să nu guști în afară de pâine și apă; și luând aminte la toate socotelile din acea zi pentru hrană, după pilda zilelor de mai dinainte, să dai cele cuvenite văduvelor, orfanilor și sărmanilor; în acest chip îți vei smeri sufletul tău și vei primi mare dar. Dacă vei săvârși un astfel de post, atunci jertfa ta va fi primită Domnului, și acest post va fi însemnat și se va arăta în chip minunat și plăcut Domnului. Dacă vei păzi acest post împreună cu copiii tăi și cu toată casa ta, vei fi fericit. Și toți cei care vor păzi aceasta vor fi binecuvântați. Și ceea ce vom cere de la Domnul vom primi. (Sfântul Herma)

De ce îți omori trupul tău cu postul, de ce îți sleiești trupul tău cu foamea și cu setea, dacă nu îl primești cu dragoste pe fratele tău împotriva că-

ruia înlăuntrul tău ești plin de mânie și de ură? Nici rugăciunea, nici postul tău nu pot să te ajute pe tine până ce nu vei avea dragoste și nădejde plină de credință. (Sfântul Efrem Sirul)

Care este folosul nostru în înfrânarea de la hrană, dacă nu izgonim din suflet obiceiurile cele rele? (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Cum poți să postești și să nu postești? Aceasta se întâmplă atunci când cineva se înfrânează de la mâncare, dar nu se înfrânează de la păcat, când nu gustă hrană, însă se îndulcește de păcat. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Trebuie să ne înfrânăm pentru a ne curăți mintea noastră și a ne ușura sufletul, ca să nu se cufunde întru neînfrânare și să nu se facă pentru noi postul de nefolos și neroditor. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Trupul se sfințește prin post; sufletul dacă nu este hrănit piere. Trupul să postească postul înfrânării de pă-

Sfinții Părinți despre folosul și puterea postului

cate, iar sufletul să se sature de dumnezeiasca învățătură. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul atunci se face jertfă bineplăcută Domnului, când este împodobit cu roadele iubirii. (Avva Teodor)



ROADELE POSTULUI

Postul trimite rugăciunea la cer și, făcându-se pentru ea precum aripile, o duce spre înalt. Postul este sporire a caselor, mamelor sănătate, pedagog al tinerilor, podoaba stareților, bun însoțitor al celor ce călătoresc, împreună viețuitor cu cei căsătoriți. (Sfântul Vasile cel Mare)

Postul slujește ca motiv de veselie, el face masa mai gustoasă, dând bun gust mâncărilor. (Sfântul Vasile cel Mare)

Nu doar pentru viața veșnică este de folos postul, el este scump și pentru trup. (Sfântul Vasile cel Mare)

La cel care postește și culoarea chipului îi este cinstită; el nu trece rușinat cu chipul pământiu și plin de paloare, privirea lui este blândă, pasul său este impunător, chipul este gânditor, nu se arată cu un râs fără înfrânare, este măsurat în cuvânt și poartă curăția în inimă. (Sfântul Vasile cel Mare)

Postul este armă împotriva ceteilor celor diavolești. (Sfântul Vasile cel Mare)

Postul arată măsura și faptele celor căsătoriți. Cu bună învoială, pentru o vreme, soții se îndepărtează unii de alții pentru a petrece în post și rugăciune (v. I Corinteni 7, 5). (Sfântul Vasile cel Mare)

Cei ce călătoresc au un bun însoțitor – postul; pe toți postul îi face ușori și slobozi întru lucrările lor. (Sfântul Vasile cel Mare)

Ascultând despre post, să nu te înspăimânți de acest întâistător înfri-

coșător: el este înfricoșător nu nouă, ci demonilor. Dacă cineva este ținut de un duh rău, așază în fața lui postul, și acela este cuprins de frică, încremenind precum pietrele. Și va rămâne nemișcat precum o piatră mai cu seamă când vede unit postul cu sora și însoțitoarea lui rugăciunea. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul se arată ca izvor al desfătărilor. Așa cum celui însetat care află apă de băut i se pare aceasta plăcută și celui înfometat i se arată gustoasă și cea mai simplă mâncare, tot astfel și postul face de preț hrana la care se dezleagă mai apoi. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Ce nu vindecă postul? Ce fel de boală sufletească nu o nimicește? Izgonind sațietatea și nemăsura, el înnoiește inima; nimicind desfătarea vieții, biruie mânia, liniștește ura cea crâncenă, domolește povara poftelor, nimicește amărăciunea patimilor, izgonește slava deșartă cea de nepotolit, pune pe fugă grijile cele diavolești, scoate afară răutatea din priviri, cură-

țește simțirile cele sufletești și trupești, în chip minunat primește puterea de a tămădui de la Creator. Astfel, iubește cu osârdie sănătatea postului care nu cere plată pentru ea, ba încă adaugă și răsplată. Ce răsplată ne dă el? E minunat să aflăm aceasta. El dă ca răsplată curăția gândurilor, nu aur, ci deprinderile cele bune, nu argint, ci curăția membrelor trupului, nu pietre prețioase, ci evlavia gândurilor, nu haine strălucitoare, ci simțăminte trupești lipsite de păcat. El dă ca răsplată celor desfrânați curăția, celor ce beau, trezvia, celor zgârciți, dărnicia, celor iubitori de arginți, dragostea către săraci, celor iubitori de frați, iubirea cea firească și primirea de oaspeți, celor împuținați cu sufletul, măreție sufletească. Și ceea ce e mai important decât toate, el e dătător de viață și ne apropie de Dumnezeu. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul zidește viața cea îngerească și desăvârșește cele duhovnicești. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

La fel cum vrăjmașul mort nu-ți mai inspiră frică, tot astfel și postul

care omoară trupul nu-ți tulbură sufletul. (Sfântul Nil Sinaitul)

Dacă vom semăna sămânța rugăciunii, mai înainte trupul cu postul să-l deprindem, ca să nu culegem roadele păcatului. Dacă lucrătorul pământului cel neînțelept îl lucrează pe acesta în zadar, tot astfel și noi lucrând doar asupra trupului nostru, dar nesemănând sămânța rugăciunii, se arată că ne trudim chiar împotriva noastră. Însă poate că cineva va spune: dacă în rugăciune se cuprinde principala faptă a dreptății, atunci ce nevoie mai este de post? Întru totul este nevoie: căci așa cum lucrătorul pământului cel sărac dacă seamănă câmpul și crește iarba cea rea și nu îl lucrează din nou, atunci în loc de grâu el va secera spini; astfel și noi, dacă vom semăna sămânța rugăciunii, dar nu vom lucra mai întâi trupul nostru cu post, atunci în locul dreptății vom culege roada păcatului, căci trupul acesta e din același pământ, și dacă nu va fi strunit cu dinadinsul, atunci niciodată nu va da roada dreptății. (Sfântul Marcu Ascetul)



FOLOSUL POSTULUI

Plăcerile sunt pe placul pântecelui, iar postul aduce folos sufletului.
(Sfântul Vasile cel Mare)

Untdelemnul îl întărește pe luptător, iar postul întărește pe nevoitorul evlaviei. Așadar cu cât ne îndepărtăm de trup, cu atât de ne dedăm sufletului ca să strălucească el de sănătate duhovnicească. (Sfântul Vasile cel Mare)

Îngerii în fiecare biserică îi însemnează pe cei care postesc. Ia aminte ca pentru îndulcirile cele de scurtă vreme cu mâncăruri să nu ne lipsim de însemnarea cea îngerească. (Sfântul Vasile cel Mare)

Postul este de folos în toată vremea. Asupra celor care postesc nu vor avea îndrăzneală demonii să vină asupra-le, făcându-i ei pe îngeri lucrători și păzitori ai vieții lor, curățindu-și sufletul prin post. (Sfântul Vasile cel Mare)

Pentru bătrâni este ușoară truda dacă au făcut cunoștință mai dinainte cu postul. (Sfântul Vasile cel Mare)

Ostașii acestei lumi după măsura trudei lor își măresc bunurile de acum; iar ostașii Duhului, cei care se hrănesc mai puțin, cu atât mai mult ajung plini de vrednicie. (Sfântul Vasile cel Mare)

Fiiilor, cât de înfloritoare sunt răsadurile dacă sunt udate cu apa postului! (Sfântul Vasile cel Mare)

Postul îi păzește pe prunci, dă curăție celor tineri, dăruiește cinste celor bătrâni: căci căruntețile înfrumusețate de post sunt vrednice de cinstire. (Sfântul Vasile cel Mare)

Postul este cea mai frumoasă po-doabă pentru femeile aflate în floarea vieții, păstrător al castității în căsătorie, pedagog al fecioriei. (Sfântul Vasile cel Mare)

Viața noastră nu ar fi atât de plină de întristare dacă postul ar fi cârmui-torul cel mai de seamă al vieții. (Sfântul Vasile cel Mare)

Cei ce postesc sunt sănătoși. Postul păstrează cetatea noastră trupească. (Sfântul Vasile cel Mare)

Folosul postului este deschis orică-rui fel de viețuire, oricărei stări a tru-pului. Postul este același și în casă și la târg și noaptea și ziua și în orașe și în pustie. (Sfântul Vasile cel Mare)

Postul retează ispita și ne îndreap-tă către nevoița evlaviei; el este împreună-viețuitor cu trezvia și pricinu-itor al curăției. (Sfântul Efrem Sirul)

Postul nu îngăduie reaua pomenire de rău, iar cel ce adună în mintea sa amărăciune își face lui rău, iar la arătare se roagă și postește asemenea oamenilor care iau apă și o varsă pe ea printr-un vas spart. (Sfântul Efrem Sirul)

Nu socoti pentru tine postul ca fiind greu, căci el îți lucrează veselia cea veșnică. (Sfântul Efrem Sirul)

Postul, preaiubiților, deschide ușa cerului, pentru că el ne înalță pe noi de la pământ spre înalt. Postul îi bucură pe îngeri, pe păzitorii noștri, căci prin post și rugăciune devenim rude-nii ale lor. (Sfântul Efrem Sirul)

Cu ajutorul sfântului post omul se înalță la cer și ajunge în Rai dacă postește într-o desăvârșită curăție. Prin sfântul post omul Îl preaslăvește pe Dumnezeu și oricui postește cu râvnă îi deschide El ușa îndurării. (Sfântul Efrem Sirul)

O, cât de mare este ziua postului! Fericit acela care ține postul ca pe o

datorie! Oricine se supune postului urcă spre cer ca pe niște aripi. (Sfântul Efrem Sirul)

Postul cel sărăcăcios dă mai multă frumusețe decât ungerile chipului cele cu multă mireasmă, cenușa înălță ochii regelui în chip preaminunat, mai mult decât oricare alt mir de preț. (Sfântul Efrem Sirul)

Postul îndepărtează grijile cele sufletești și taie toropeala minții, întorcând toate gândurile către noi înșine. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

A posti e mir duhovnicesc. Postul se arată și în priviri și pe limbă, în toate vădind el buna rânduială a sufletului. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Dacă arma postului ne-a fost de trebuință până la începutul războiului cu poftetele, cu atât mai mult ne este de trebuință după arătarea războiului din partea poftelor și a demonilor. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul este mană și sănătate trupească. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Dumnezeu, ca un Părinte iubitor de fii, voind să ne curățească de păcatele făcute de noi într-un anumit timp, ne-a dăruit nouă pentru tămăduire sfântul post. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Cum neînfrânarea de la hrană se face pricină și izvor a nenumărate rele pentru neamul omenesc, tot așa și postul și disprețuirea plăcerilor pântecelui se fac nouă pricină de nespuse bunătăți. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul este hrană pentru suflet. Așa cum hrana îngrașă trupul, tot astfel și postul întărește sufletul, făcându-l pe el ușor către zbor, în stare să se înalțe și să cugete către înalt, să se așeze deasupra plăcerilor și bucuriilor lumii acesteia. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Cum firea cea omenească este fără luare-aminte și aplecată către neînfrânare și desfătare, Domnul cel iubitor

de oameni, ca un Părinte plin de dragoste, a așezat pentru noi ca leac postul ca să ne plece de la plăcerile acestei lumi și să ne atragă către grija celor duhovnicești. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul smerește trupul și îl înfrânează de la plăcerile acestei lumi, sufletul îl luminează, îl înaripează și-l face ușor către sporirea spre cele de Sus. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

De ce numim Săptămâna Patimilor, Săptămâna Mare? Pentru că în această săptămână s-au săvârșit pentru noi mari și nespuse binefaceri. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Rugăciunile se săvârșesc cu osebită luare-aminte în timpul postului, pentru că atunci sufletului îi este mai ușor, nefiind el îngreunat de povara plăcerilor celor pieritoare. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Să ne bucurăm în vremea postului. Aceasta este primăvara duhovni-

cească a sufletului, adevărată împăcare a gândurilor. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Ne este plăcută primăvara postului, căci ea liniștește de obicei întru noi nu valurile apelor, ci ale poftelor celor lumești, și ne pregătește nouă cunună, nu de flori, ci din darurile duhovnicești ale harului. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Așa cum cei pe care îi iubim ne aduc nouă multă bucurie nu doar atunci când se află împreună cu noi, ci și atunci când ne gândim la ei, tot astfel și zilele de post ca niște prieteni buni ai dobândirii roadelor atunci când noi primim de la ele bucuria noastră și când ne amintim de ele. Iar dacă ne amintim de toate acestea, atunci primim, chiar în vremea de acum, folos din destul. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Cunoaște și învață că spălându-te în apele Botezului nu trebuie să te dedai plăcerilor, băuturii și multei mân-

cări, ci postului. De aceea, Însuși Hristos a postit nu pentru că El ar fi avut nevoie de post, ci pentru învățătura noastră, căci a sluji pântecelui înseamnă a ne face vinovați de păcatele de dinainte de Botez. Prin urmare, precum doctorul îl tămăduiește pe cel bolnav, oprindu-l pe el să facă ceva din cele din care s-a născut boala, tot astfel și Hristos după Botez a așezat nouă postul. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul ne dă nouă tărie; el ne învață mare înțelepciune, îl face pe om înger și ne întărește împotriva puterilor celor netrupești. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Celui care postește îi este ușor de parcă ar avea aripi, și cu duh îndrăzneț se roagă ca să stingă poftele cele rele și să-L facă pe Dumnezeu milos-tiv, smerindu-și duhul său cel mândru. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Iată, postul de patruzeci de zile ne stă înaintea, închipuindu-ți ție cris-

telnița cea duhovnicească, care tămăduiește în timpul anului nu doar un singur bolnav, ci un întreg popor. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Este cu neputință întru totul să rămână cu Dumnezeu aceia care nu se îngrijesc de mai dinainte să se tămăduiască pe sine prin post. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul izbăvește din robie și dă libertate, întoarce din prizonierat în patrie, postul tămăduiește rănilor sufletești, postul înnoiește sufletul rănit de păcate, îl înalță pe el, întărește mintea, aduce frica de Dumnezeu, nimicește patimile, smerește gândurile. În zilele de post se sting poftetele, înfloresc virtuțile, se arată în mare curăție frumusețea înțelepciunii fecioriei și trupul este atras spre suflet, făcându-se împotriva firii lui duhovnicesc. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Nu te întoarce, preaiubitule, de la post, căci acesta este maică a virtuților, rădăcină a bunătății, izvor al cură-

ției, strajă a evlaviei, armă a sfinților, viețuitor împreună cu îngerii, vrăjmaș diavolului, prieten al Duhului Sfânt; pentru că nu rămân în noi pofte și îi îndepărtează pe demoni, slăbește mânia, omoară patimile, înviază și strălucește în noi virtuțile; mulțumită lui se liniștesc pornirile cele rele, și mintea plutește precum corabia pe o mare liniștită și trece de toate cu bine cu ajutorul înfrânării, întru toată tulburarea relelor, iar corabia ajunge astfel la limanul virtuților. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul pune pe fugă demonii, surpă puterea diavolului, mai cu seamă dacă este unit el cu rugăciunea. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul urcă mintea la cer și o înaripează pe ea către cele nemuritoare. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Așa cum întru bolile cele mai rele este îndepărtat puroiul cu ceva ascuțit, tot în același chip și păcatul pătruns în suflet se usucă prin post, iar

mai apoi se curăță desăvârșit și este nimicit încetul cu încetul. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Întoarceți-vă către viețile celor drepti și veți afla că ei s-au preaslăvit, mai mult decât prin orice altceva, prin post. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul nu îngăduie satisfacții vicleane, ci înrobește patimile. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul poate să-i înțeleptească pe cei bătrâni, și ochii cugetului să-i păzească întru curăție. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul poate să facă din cel sărac bogat. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul păstrează trupul întru multă sănătate: neîngreunându-l pe el cu carne, nu primește firea bolii și se face ușor și se întărește pentru primirea darurilor. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul poate ca bogăția să o prefacă în proprie avere, neîngăduind să fie doar pentru această lume. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Mare îndrăzneală către Dumnezeu dăruiește virtutea postului curățind trupul prin înfrânare, sfințind sufletul prin apropierea de Dumnezeu, îndepărtând de toate cele pământești și rânduindu-ne spre a dori cele cerești. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul conduce pe cei care îl iubesc pe el la cer, îi așază înaintea lui Hristos și îi pune în părtășie cu sfinții. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Minunată osteneală este postul, pentru că el ușurează sufletul nostru de greutatea păcatelor și face ușoară povara poruncilor lui Hristos. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Minunat chip are postul, căci greșelile noastre le retează ca pe o iarbă rea și după dreptate floarea crește mai apoi. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul sleiește trupul, însă sufletului îi dă bucurie întru nădejdea cea bună. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Unii se întristează văzând greutatea legii postului și își ascund privirea de la foloasele lui. Nu știi oare că leii în groapă au fost învățați să postească și să nu se atingă de Daniel? Dacă leii se arată ascultători și nu ascultă de firea lor însetată de sânge și ca niște prieteni sunt ei, atunci cât să ne străduim noi oare să grăim despre folosul postului? (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Cei ce postesc știu că postul îmblânzește dorințele, iar aceia care se întâmplă să încerce această lucrare pot arăta limpede că el înmoaie obiceiurile cele rele, retează mânia, potolește pornirile inimii, taie îndrăzneala minții, aduce liniște în suflet, ușurează trupul, înlătură necumpătarea, preîntâmpină aplecarea către vin, iar chipul omului îl face mai bun și privirea mai veselă. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul îndepărtează mânia lui Dumnezeu. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Ce-ți lipsește ca să postești? Vinul. Nu vinul, desigur, căci dă aprindere în trup, dureri de cap, respirație grea. Ia gândeți-vă ce veți primi în schimbul postului: pace și liniștire. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Bine ai venit, o, post, o, maică a bunătaților și virtuților! Uplete-ne pe noi de mireasma cea cerească. Deschide-ne nouă Raiul vieții celei evanghelice. Dă-ne îndulcirea roadelor celor duhovnicești ale înfrânării, înfrumusețează-ne cu cununa curăției. Curăță viața noastră de întinăciuni, vindecă-ne sufletul rănit de poftă, atins de patimi. Înlătură deznădejdiile noastre cele pline de răutate, zădărnicește priveliștile cele diavolești, retează aceste fapte pline de cruzimi nenumărate, ceartă vânturile duhurilor necurate, arată cinstite căruntețile bătrânilor, înfrumusețează femeile care viețuiesc în curăție și însuflețește pe tineri că-

tre viața cea îngerească. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Mulțumită postului, Adam este din nou în Rai. Este înfrumusețat iarăși cu chipul lui Dumnezeu, din nou dăntuiește, și este ridicat el la frumusețea cea dintâi. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postești? Înfrânează-ți limba ta de la rău și buzele tale de la lingușiri și viclenii. Aceasta îți este ție de ajuns pentru mântuire. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Când pântecul este liniștit, poftele rămân liniștite și nu se tulbură. (Sfântul Nil Sinaitul)

Îngrijindu-te de folosul postului, trebuie să te ferești de vătămare, adică de slava deșartă. (Sfântul Marcu Ascetul)

Postul îi izgonește pe vrăjmașii mântuirii noastre, fiind înfricoșător

celui ce ne voiește nouă răul. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul aduce folos celor care cu înțelepciune se apropie de el; tot astfel, îl vatămă pe cei care sunt plini de neînțelepciune. De aceea, îngrijindu-ne de folosul postului, trebuie să ne ferim de vătămarea lui, adică de slava deșartă și de pâinea pe care o gustăm la sfârșitul postului; astfel trebuie să împărțim noi mâncarea în zilele în care ne lipsim de hrană, mâncând doar o mică parte, trebuie să supunem cu înțelepciune trupul și să avem inimă tare către rugăciunea cea de folos, ca în acest chip cu putere Dumnezeu, Care ne păzește încă din leagăn și ne poartă de grijă în toate zilele vieții noastre, să ne afle într-o umilință, fără de care nimeni nu poate să se facă plăcut vrednă Lui. (Sfântul Marcu Ascetul)

Postirea acoperă păcatele și nelegiuirile tale, curăță sufletul, sfințește mintea, izgonește demonii și ne apropie de Dumnezeu. (Sfântul Marcu Ascetul)

De îndată ce începe cineva să postească, atunci mintea lui caută și dorește să grăiască cu Dumnezeu. (Sfântul Isaac Sirul)

Postul trupesc nu rabdă ca întreaga noapte să dormi în patul tău. (Sfântul Isaac Sirul)

Așa cum ochii sănătoși doresc după lumină, tot astfel și postul cu dreaptă socoteală are ca însușire dorirea rugăciunii. (Sfântul Isaac Sirul)

Când pe buzele omului se așază pecetea posturilor, atunci gândul ne învață umilința, inima izvorăște rugăciunea, pe chipul său nu se află întristare, iar gândurile cele rușinoase sunt departe de el, și nu se poate vedea decât veselia în ochii săi, dușman al poftelor și al convorbirilor celor deșarte făcându-se el. (Sfântul Isaac Sirul)

Nimeni vreodată nu a văzut vreun postitor cu dreaptă socoteală devenind rob al poftelor celor rele. (Sfântul Isaac Sirul)

Până la post, neamul omenesc n-a cunoscut biruința, și diavolul niciodată nu a cunoscut înfrângerea din partea firii noastre. (Sfântul Isaac Sirul)

Dobândirea postului ne amintește poruncile Duhului. (Sfântul Isaac Sirul)

Mintea celui care rămâne în post este neplecată și gata să reteze toate poftetele cele viclene și iuți. (Sfântul Isaac Sirul)

Cel ce se îmbracă cu armura postului în toată vremea este plin de râvnă duhovnicească. (Sfântul Isaac Sirul)

Atunci când trupul este neputincios, petrecând în post și în smerenie, sufletul se întărește în rugăciune. (Sfântul Isaac Sirul)

Foamea folosește mult pentru îmblânzirea simțurilor. (Sfântul Isaac Sirul)

Postul este nimicire a patimilor.
(Sfântul Ioan Scărarul)

Postul stinge aprinderea fără de voce a trupului. (Sfântul Ioan Scărarul)

Cel ce stăpânește asupra pântecelui usucă poftele și nici un gând de desfrânare nu-i lovește mintea lui.
(Avva Talasie)

Trupul nu poate să se curățească fără post și priveghere. (Preacuviosul Ilie Ecdicul)

Nu vei reteza patimile care se luptă cu tine, dacă nu te oprești din hrănirea pământului din care îți împrumuți propria hrană. (Preacuviosul Ilie Ecdicul)

Postul ne face pe noi în stare să vedem în văzduhul cel duhovnicesc în care întotdeauna strălucește Soarele Dreptății, Domnul nostru Iisus Hristos. (Sfântul Simeon Noul Teolog)

Postul, încetul cu încetul, subțiază acoperământul păcatelor din suflet și risipește întunericul gândurilor așa cum soarele risipește ceața. (Sfântul Simeon Noul Teolog)

Postul este ca un medic al sufletelor noastre: unui creștin îi smerește trupul, unui altuia îi îmblânzește mânia; de la altul izgonește somnul, întru altul mișcă din destul fapta cea bună; altuia îi curățește mintea și-l face slobod de gândurile cele rele. Unuia îi face ca limba să i se înfrâneze, dându-i frică de Dumnezeu, neîngăduindu-i lui să vorbească cuvinte deșarte și vătămătoare, unui alt creștin nu-i dă slobozenie să privească încoace și încolo plin de curiozitate. Astfel, pe fiecare îl face ca plin de luare-aminte să privească păcatele și nedesăvârșirile sale. (Sfântul Simeon Noul Teolog)

Postul este ajutător al privegheării, izgonind împietrirea inimii. Prin acesta, cel care era mai înainte lacom de mâncare și bețiv scoate râuri de lacrimi cu frângerea inimii. Să ne îngri-

jim, așadar, fraților, cu toții să postim.
(Sfântul Simeon Noul Teolog)

În măsura în care cineva își subțiază trupul său, în aceeași măsură se va sătura el de hrană și de mângâieri duhovnicești. (Sfântul Simeon Noul Teolog)

Postul cel înțelept ne ajută pe noi la priveghere, la cugetare și la rugăciune și îndată ne conduce către hotarele nepătimirii. În sufletul nostru se revarsă atunci smerenia, arătând belșug de lacrimi și aprinzându-ne de iubirea către Dumnezeu. (Sfântul Simeon Noul Teolog)

Cum îmbuibarea naște mulțime de păcate, tot astfel postul se arată rădăcină a tuturor virtuților și început al ținerii poruncii lui Dumnezeu. (Sfântul Grigorie Palama)

Postul și înfrânarea sunt de folos nu doar virtuților, ci și evlaviei; se cuvine dar ca postul să fie însoțit de înfrânare. Pentru ce anume? – Din cauza sațietății celei josnice a mâncărilor,

potrivnice pocăinței celei nemuritoare. (Sfântul Grigorie Palama)

Una este înfrânarea cea de obște, oprirea de la toate patimile, și una este înfrânarea noastră întru faptele trupești, care ne învață cum să întrebuințăm mâncărurile și băuturile. Iar aceasta de pe urmă înfrânează tot cugetul și mișcarea mădulelor noastre, care nu este după voia lui Dumnezeu. Acela care are o astfel de înfrânare nu încuviințează nicicând vreun gând, cuvânt ori vreo mișcare a piciorului sau a mâinii sale, sau a vreunui alt mădular al trupului său dacă nu are vreo trebuință, întru viețuirea lui trupească și mântuirea sufletească. Dintr-o astfel de pricină se înmulțesc încercările celui viclean, văzând pe îngerul în trup prins întru evlavie și lucrarea celor bune. Iar o astfel de virtute trebuie să fie lucrată și ținută, căci lucru desăvârșit se arată, păzindu-ne de patimile ce pândesc la ușă să intre. (Sfântul Petru Damaschinul)

Înfrânarea și neprihănirea au aceeași putere. (Sfântul Petru Damaschinul)

Grija omului să fie pentru păzirea simțurilor și a gândurilor, ca să nu stea și să nu facă ceva care nu i se pare după Dumnezeu. Astfel, omul să fie gata pentru a răbda toate câte îi vin asupra-i de la demoni și de la oameni, fie că îi sunt plăcute, fie că îi sunt neplăcute, ca să nu fie clintit din loc nici de unele, nici de altele, ori să ajungă la vreo bucurie fără discernământ și la o părere de sine ori la întristare și deznadejde. (Sfântul Petru Damaschinul)

Întâi de toate, trebuie să ne războim împotriva lăcomiei, care este poftă fără de saț a pântecelui. (Sfântul Ioan Casian)

Durata postirilor nu poate avea același dreptar, căci nici trupurile nu sunt la fel, iar respectarea posturilor nu ține doar de asprimea duhului ca la alte virtuți. Astfel, înfrânarea de la mâncare ține nu doar de tăria sufletului, ci și de tăria trupului care e părtaș și el la posturi. Avem, astfel, din vechime un dreptar ca acesta: la masă cantitatea și calitatea mâncărilor

poate să fie felurită, însă după starea felurită a trupurilor, după vârstă, după partea cea bărbătească ori partea femeiască; iar biciuirea trupului prin postire e un dreptar pentru toți întru ale înfrânării. (Sfântul Ioan Casian)

Prelungirea postului vreme de o săptămână nu este ușoară pentru toți. Unii nu pot răbda fără să mănânce nici măcar două-trei zile. Mulți zăcând întru boală și mai ales bătrâni fiind, aflați în suferință, pot posti până la apusul soarelui. Mâncarea de legume cea proastă nu se potrivește tuturor, căci câți creștini pot să mănânce zarzavaturi crude ori doar pâine uscată? Unul nu se satură nici după două măsuri de hrană, în vreme ce altul nu poate mânca nici măcar o singură măsură, nici chiar una de șase uncii. Cu toate acestea, scopul înfrânării este același pentru toți: nimeni să nu se îmbuibeze, să ajungă la săturare, chiar de ar avea mâncare din destul. Cu adevărat, atât calitatea, cât și cantitatea mâncării îngreunează trezvia minții și duhul odată cu trupul, întărind întru noi patimile. (Sfântul Ioan Casian)

Desfrâul și pierzania au venit peste Sodoma nu din pricina beției, ci de la îmbuibarea cu pâine. Iată cum mustră Domnul Ierusalimul prin glasul profetului: *Iată care au fost fărădelegile Sodomei, sora ta, și ale fiicelor ei: mândria, îmbuibarea și trândăvia; iar mâinile săracului și ale celui nevoiaș nu le-au sprijinit* (Iezechiel 16, 49). Căci din pricina mulțimii pâinii sodomenei s-au aprins de focul cărnii, astfel că prin judecată dumnezeiască au fost arși ei prin focul și pucioasa pogorâte din cer. Așadar, dacă doar din necumpătarea la pâine ajunsă la îmbuibare au pogorât în prăpastie adâncă, cum să cugetăm dară despre cei care având un trup sănătos se hrănesc fără de măsură cu carne și beau vin, nu pentru slăbiciunea trupului, ci după pofta inimii lor? (Sfântul Ioan Casian)

Desăvârșirea înfrânării nu trebuie căutată doar în rânduiala timpului mesei și în felul mâncărilor, ci, mai mult decât aceasta, întru mărturisirea conștiinței. (Sfântul Ioan Casian)

Fiecare să aibă atâta cumpătare, cât îi cere lupta împotriva trupului. (Sfântul Ioan Casian)

Ținerea posturilor celor rânduite după dreptar este cu adevărat de folos, trebuind ele păzite cu orice preț; dacă după post nu va urma însă o masă cumpătată, nu se va ajunge la curăția duhului, căci după înfrânarea din îndelungatele posturi, urmată de sațiul cel trupesc, se ajunge mai degrabă la o oboseală pentru o vreme decât la sfințenie. (Sfântul Ioan Casian)

Curăția duhului este legată strâns de flămânzirea trupului. Cel ce nu se împacă cu gândul de a avea stăpânire de sine nu ajunge la curăția și sfințenia cea de-a pururea. (Sfântul Ioan Casian)

Mai bună este hrana de zi cu zi luată cu chibzuință, decât un post greu și lung din când în când. (Sfântul Ioan Casian)

Pentru păstrarea curăției celei duhovnicești și a celei trupesti nu e înde-

ajuns înfrânarea de la mâncare, fără alte virtuți sufletești. Astfel, întâi de toate trebuie să deprindem umilința prin îndeletnicirea întru ascultare, ostentindu-ne cu trupul, printr-o muncă grea. Nu doar să ne ferim de a aduna bani, ci chiar dorirea lor să fie dezrădăcinată, nu doar să nu ai bani, deși de multe ori avem nevoie de ei, dar nici să-ți îngădui să-i primești, dacă din întâmplare ți-ar fi dăruți. Trebuie să ne înfrânăm de la mânie, trebuie să biruim tristețea, patima măririi deșarte, să oprim mersul cel nestatornic al gândului, aducându-l din cutreieratul cel vătămător la contemplarea lui Dumnezeu. (Sfântul Ioan Casian)

Întâi de toate să biruim pofta pântecelui și să ne ușurăm sufletul nostru nu doar prin postiri, ci și prin priveghere, citire, frângerea cât mai deasă a inimii, plângând la amintirea înfrângerilor și amăgirilor noastre. (Sfântul Ioan Casian)

Biruind pofta limbii și a pântecelui, nemaifiind robi ai trupului și nici înținați în ticăloșenie, la fel ca la întrece-

rile cele de pe stadion, vom fi noi judecați vrednici de a ne îndeletnici în luptele cele mai grele. (Sfântul Ioan Casian)

Monahul voind să ajungă la luptele cele launtrice, întâi de toate să aibă un astfel de dreptar: să nu se lase biruit de ispita în a gusta băutură sau mâncare în afara mesei rânduite, nici înainte, nici după încheierea acesteia să nu-și îngăduie o îmbucătură oricât de mică. (Sfântul Ioan Casian)

Să ne supunem trupul la chinul înfrânării, ca astfel să ajungem prin post la curăția inimii. (Sfântul Ioan Casian)

Trebuie aleasă o hrană care nu doar să potolească clocotirea poftelor celor aprinse și să le ațâțe, ci să fie și ușoară la gătit, iar prețul să o facă lesne de aflat. Aceasta să fie hrana în traiul cel de obște. (Sfântul Ioan Casian)

Cu adevărat, nu atât trupul cel stricacios, cât mai cu seamă inima cu-

rată ajunge lăcaș al lui Dumnezeu și templu al Duhului Sfânt. Așadar, în vreme ce postește omul cel dinafară, și cel dinăuntru să se rețină de la cele vătămătoare. Acesta mai cu seamă să fie dăruit curat Domnului pentru a ajunge vrednic să-L primească pe Hristos ca oaspete al său, după cum ne învață Sfântul Apostol prin cuvintele sale: *Hristos să Se sălășluiască, prin credință, în inimile voastre, înrădăcinați și întemeiați fiind în iubire* (Efeseni 3, 17). „În omul dinăuntru să Se sălășluiască Hristos prin credință în inimile voastre.” (Sfântul Ioan Casian)

Mai bine ar fi să ne înfrânăm de la mâncăruri oprite sufletului, decât să postim cu trupul de alimentele cele naturale. (Sfântul Ioan Casian)

Monahul, după cum spun Părinții, nu numai că nu trebuie să umble după mâncăruri trecute cu vederea de alții, ca nu cumva astfel făcându-se tuturor priveriște, arătând mândrie, să cadă pradă slavei deșarte. Tot astfel, nici posturile cele de obște să nu fie dezvăluite cu ușurință oricui, și pe cât este

cu puțință fapta aceasta să fie acoperită și ascunsă. (Sfântul Ioan Casian)

Cu adevărat, nu e temelie mai puternică în toate luptele noastre, decât de a înăbuși întâi de toate ademenirile poftelor trupești, căci fără biruirea trupului, nimeni nu poate să lupte după „dreptar”, iar cel ce nu luptă după „dreptar” nu poate să se întrecă în arenă ori să dobândească cununa izbânzii. (Sfântul Ioan Casian)

Având o necurmată căință, vom înfrâna trupul cu îmboldirile poftelor lui cele vătămătoare prin hrana care îl înverșunează. În acest chip, prin ploaia lacrimilor ce izvorăsc din inimă, vom putea stinge văpaia trupului nostru aprins precum cuptorul Babilonului de păcatele și de patimile sale. (Sfântul Ioan Casian)

Nu e cu puțință de a fi stinse îmboldirile aprinse ale trupului mai înainte de a fi nimicite focarele celorlalte patimi mari care ne războiesc. (Sfântul Ioan Casian)

Mâncărurile cele mai hrănitoare care ajută la sănătatea noastră trupească nu sunt o primejdie pentru curățenia noastră morală dacă sunt folosite cu dreaptă socoteală. Toată puterea dobândită dintr-o astfel de hrană este cu adevărat cheltuită întru suferință ori slăbirea noastră din pricina bolii. (Sfântul Ioan Casian)

Oricât de slabă ar fi sănătatea unui om, va putea atinge el desăvârșirea întru virtuți asemenea oamenilor plini de sănătate, dacă își va înfrâna prin puterea duhului său dorințele pe care nu i le mai impune slăbiciunea trupului. Apostolul ne învață: *Grija de trup să nu o faceți spre poftă* (Romani 13, 14). (Sfântul Ioan Casian)

Cel ce n-a izbutit să-și potolească patimile sale văzute de toți și ușor de supus, cum va fi în stare să le înfrângă pe cele ascunse prin propria sa judecată, fără să aibă vreun martor? (Sfântul Ioan Casian)

Imboldul la mâncare este un fapt firesc și fără vătămare pentru făptura lui Dumnezeu, neavând întru sine vreun păcat. În schimb, defăimarea fraților este una dintre cele mai primejdioase mâncăruri pentru suflet. În Scriptură se spune: *Chiar dacă ai aur și pietre prețioase, dar o podoabă fără seamăn sunt buzele chibzuite* (Pilde 20, 15). (Sfântul Ioan Casian)

Monahul, așteptând încetarea postului, să aibă hrana cumpătată și să se mulțumească cu orice fel de mâncare. (Sfântul Ioan Casian)

Niciodată să nu crezi că vei fi în stare să lupți cu potrivnicii cei mai puternici fiind biruit de vrăjmași mai slabi și neînsemnați. (Sfântul Ioan Casian)

Postul și viața pustnicească, în general, sunt cele mai bune remedii pentru sănătatea și înflorirea ta. (Sfântul Teofan Zăvorâtul)



POSTUL CEL ÎNȘELĂTOR

Ce folos prin postul cel trupesc,
când sufletul este plin de mii de rău-
tăți? (Sfântul Vasile cel Mare)

Nu e nici un folos din postul pe ca-
re-l trâmbițăm tuturor. (Sfântul Vasi-
le cel Mare)

Nu vă prefaceți că plângeți, prinși
întru slava cea deșartă, arătând că vă
înfrânați! (Sfântul Vasile cel Mare)

Acela care postind l-ar urî pe frate-
le său înaintea lui Dumnezeu, în za-
dar se abține de la mâncăruri, căci el

este plin de înșelăciune și de ură, și a pierdut dragostea Domnului nostru. (Sfântul Efrem Sirul)

Postul este medicament, însă de ar fi de mii de ori de folos, adesea se arată fără putere pentru acela care nu știe să-l întrebuințeze. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Ar fi cu totul de râs de a ne înfrâna de la unele mâncăruri și de a ne îngădui lucruri oprite. Nu mănânci carne? Nu gusta însă cu privire rea din trupul aproapelui tău. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Este cu puțință ca pentru truda postului să nu primești răsplata lui. Cum? Când de la mâncare noi ne înfrânăm, iar de la păcate nu; când nu mâncăm carne, dar mâncăm casele celor sărmani; când nu bem vin, însă ne îmbătăm de pofta noastră cea rea; când întreaga zi o petrecem fără mâncare, însă în acea zi ne dedăm la priveriști pline de rușine. Iată truda postului pentru care nu avem nici o

răsplată când ne dedăm la lucruri nelegiuite. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Ce folos din post când tu întreaga zi te înfrânezi de la mâncare, dar te desfătezi până seara într-o deșertăciune? (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Precum acela care fiind legat și ținut în temniță și în legături ar lovi pe aproapele său, tot astfel și postul nu este post când pricinuiști vătămare celor sărmani. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Aș numi de mii de ori fericit pe cel care mănâncă, decât pe cel care postește și săvârșește nedreptate, iar aceasta n-o spun pentru a face de nimic postul, ci pentru a chema la evlavie. Nu mâncarea este rea, ci păcatul este rău. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Ce folos din post când sufletul este plin de viclenie? Când îi învinuiești pe alții, când îi osândești pe ei având bârna în ochiul tău și făcând totul ca să arăți pe alții că nu văd? (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Dacă postești fără să fii milostiv, atunci postul tău nu este post. Un astfel de om este mai rău decât cei care beau, ba mai mult decât atât, mai crud decât cei care trăiesc într-o mari desfătăre. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Alții, înfrânându-se după porunca postului de hrană, încetul cu încetul au ajuns la aceea de a se îngreșoșa de hrană și aceasta le aduce lor mai mare pedeapsă. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Ce folos din înfrânarea de la hrană și întinarea într-o desfrâu? Tu nu mănânci carne, dar mănânci carnea fratelui. Ce folos ai din aceea că nu te veselești de vin, dar te veselești de bogăție, ce folos că nu mănânci pâine, dar te saturezi de mânie? Ce folos că te sleiești pe tine prin post, dar vorbești de rău pe aproapele în toată vremea? Ce folos că te abții de la hrană, și răpești cele străine? Ce folos că îți chinui trupul tău prin mâncare, dar nu-i hrănești pe cei flămânzi? Ce folos că măduarele tale le ostenești, dar nu arăți

îndurare față de văduve și de orfani? Ce folos că-ți petreci vremea în contemplație și în frângerea inimii, însă în toată această vreme nu ocrotești pe cei orfani și cei nefericiți? (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postești? Atunci fugi de preadesfrânare, fugi de desfrânare, fugi de cleve-tire, fugi de minciuni, de grăirea de rău, de vrajbă, de hule și de toate desertăciunile. Postești? Fugi de lăcomie, de răpiri, de certuri și de adâncul zavistiei. Postești? Fugi de mânie, de desfrânare, de invidie, de jurăminte strâmbe și de toată nedreptatea. Postești? Fugi de mama tuturor necurățiilor, care Îl îndepărtează pe Însuși Dumnezeu – de ospetele care ne afundă întru adâncul pieirii. Dacă postești pentru Dumnezeu, atunci fugi de toată fapta pe care o urăște Dumnezeu, și El va primi pocăința ta. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Ce folos vom avea din post și din privegheri dacă limba noastră se dedă neînfrânării, când gura noastră se preface în râu de necurății, ori chiar

mai rău decât atât? (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Beția nu este tovarăș al postului, ci dușman și potrivnic al lui. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Dacă omul ar posti din pricina păcatelor și în același timp ar continua să rămână întru păcate, la ce ar ajunge el? E totuna ca și când s-ar spăla de noroi și ar începe din nou să se murdărească. Trebuie ca întâi de toate să înceteze în a mai păcătui. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Nu mănânci pâine, dar te sature de mânie... Ce folos că te sleiești de post și vorbești de rău pe aproapele? Ce folos din înfrânarea de la hrană și din răpirea celor străine? Ce folos să sleiești trupul tău și să nu hrănești pe cel flămând? (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Când suntem sătui, credem că putem posti; iar când trece puțină vreme, atunci alte gânduri se nasc întru noi. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Postul este de nefolos pentru aceia care voiesc ca pentru el să câștige slava oamenilor, nume de sfinți. După cum ne spune Sfânta Scriptură în privința lor: *și-au luat plata lor* încă de pe acum (v. Matei 6, 16). Nespun de nefolositor pentru ei se arată a posti nu pentru a plăcea lui Dumnezeu. (Avva Teona)

Cei ce sunt siliți de alții să postească negru, fără voința lor, un astfel de post nu este socotit unul după Dumnezeu. (Sfântul Simeon Noul Teolog)

E cu neputință ca trupul sătul de mâncăruri să se desfete și duhovnicește cu bunătățile cele duhovnicești. (Sfântul Simeon Noul Teolog)

Dacă vom semăna sămânța rugăciunii fără a ne subția trupul, atunci în locul dreptății va rodi păcatul... Când trupul va fi sleit de post, iar sufletul nu se va îndeletnici cu rugăciunea, citirile, curăția, atunci postul se va face roditor de multe neghine ale

patimilor celor sufletești: înălțarea de sine, slava deșartă, deznădejdea. (Sfântul Ignatie Briancianinov)

Postul este o armă puternică. A pretinde însă că el ar fi scopul vieții, spre slavă deșartă, atunci acesta se face pentru nevoitor armă a uciderii de sine. (Sfântul Ignatie Briancianinov)

Așa cum pe ogor semințele nu sunt de folos și cu osebite neghina crește înaltă dacă acesta nu este lucrat cum se cuvine, tot astfel și în inima celui care postește mulțumit doar cu nevoița cea trupească și care nu-și îngrădește mintea cu nevoița cea duhovnicească, adică cu rugăciunea, neghinele cresc dese și cu putere se înmulțesc. Iar aceste neghine sunt părerea de sine și înălțarea de sine. (Sfântul Ignatie Briancianinov)



DISPREȚUIREA POSTULUI

Cei ce se leapădă de post și alear-
gă după lux ca fericire a vieții atrag
asupra-le mulțime de rele și mai mult
decât toate își vatămă propriul trup.
(Sfântul Vasile cel Mare)

Însăși înfrânarea de la hrană se po-
runcește pentru înfrânarea poftelor
trupești, ca prin aceasta să ajungem
să împlinim poruncile. Dacă pentru
slăbiciunile noastre trupești nu vom
posti nicicum, atunci ne vom face
cea mai mare vătămare nouă înșine.
(Sfântul Ioan Gură de Aur)

Dacă pe lângă post nu avem și fapte bune, atunci cu atât mai mult vom arăta noi delăsare când nu ne vom în-deletrnici cu acesta. (Sfântul Ioan Gură de Aur)

Cel căruia nu-i pasă de post, unul ca acela și în alte nevoințe este slab, fără luare-aminte, neputincios, arătând dintru început semn al slăbirii sufletului său și, luptându-se cu noi vrăjmașul, se întâmplă să biruie. (Sfântul Isaac Sirul)

Așa cum din sămânța sudorii postului crește spicul curăției, tot astfel și din sațietate apar destrăbălarea și necurăția. (Sfântul Isaac Sirul)

Treapta postirii este de trebuință să fie rânduită după starea de sănătate și nevoințele cu care se nevoiește pustnicul. Mai degrabă să fugim de toate cele care ne vatămă sănătatea, de multa mâncare, dar și de lipsirea ei. (Sfântul Vasile cel Mare)

Ce virtuți zidești tu pe temelia postului, toate vor fi neplecate și de ne-

clintit zidite ca pe o stâncă. Iar când lași această temelie, postul, și în locul lui așezi săturarea pântecelui și alte pofte nelalocul lor, atunci toate virtuțile se vor clătina și se vor risipi; din pricina gândurilor celor rele și a potopului patimilor – precum nisipul este dus de vânt – toată zidirea virtuților se va surpa astfel. Așadar, orice s-ar întâmpla cu noi, cu bucurie să ne așezăm pe temelia postului și să stăm, frați ai mei, întru năzuința noastră cea bună. (Sfântul Simeon Noul Teolog)

Postul este lege și poruncă a lui Dumnezeu, iar cei care păzesc această lege dumnezeiască vor lua putere asupra celui dintâi călcător al voii lui Dumnezeu, diavolul, care îi muncește pe ei ca un tiran. Cu toate că aceasta nu se întâmplă dintr-odată, Dumnezeu este însă îndelung răbdător cu noi și așteaptă pocăința noastră, numai să fugim de acest vrăjmaș al nostru, să nu rămânem în păcat și să ne pocăim. (Sfântul Simeon Noul Teolog)

Poate tu îți cruți trupul și fugi de post, ca unul care aduce sleire lui.

Postul se arată însă ca maică a sănătății. Și nu doar cel desfrânat păcătuiește împotriva trupului său, ci și iubitorul plăcerilor pântecelui păcătuiește făcându-și trupul slab și plin de boli. (Sfântul Grigorie Palama)

Dacă fără de judecată ne îndepărtăm de post, atunci ne așteaptă pe noi cuvenita pedeapsă, tăierea și văpaia; căci nu căutăm vindecare. Hristos ne va da atunci focului celui nestins al pedepsei celei veșnice, căci încă nefiind în Rai, am fost izgoniți noi în această viață mult-pătimitoare. Tot astfel și astăzi dacă nu vom posti și nu ne vom înfrâna după puteri, atunci vom fi aruncați în gheena cea de foc și de nerăbdat. (Sfântul Grigorie Palama)

Monahul care disprețuiește postul clatină întreaga zidire a virtuților sale, nestând această clădire, dacă ziditorul nu-și aduce aminte și nu se îngrijește la bună vreme de temelia ei. (Sfântul Ignatie Biancianinov)



DIN ÎNSEMNĂRILE DESPRE POST ALE UNUI FRATE DE MĂNĂSTIRE

Atunci când postim, să rostim mai
cu seamă Rugăciunea lui Iisus.

Postul ne conduce la uşile Raiului,
iar milostenia ne duce direct în Rai.

Posteşte cu duhul nu doar de hrană.

Este cu neputinţă să plăcem fără
post Domnului, căci postul uci-
de păcatul, fiind el o nespus de mare
virtute.

Dacă cineva și-ar împărți averea sa săracilor, ar posti, ar priveghea, ar dormi pe pământul gol, s-ar ruga zi și noapte, dar nu ar agonisi de la Domnul inima înfrântă și smerită, nu va primi vreun folos dintru nevoințele sale. (Sfântul Simeon Noul Teolog)

Să știi, fiule, că Domnul nu binevoiește nici către postul nostru, nici către priveghere, nici către o altă trudă trupească, nici către vreo altă faptă bună. Și nu Se arată El pe Sine cuiva – în afară doar de cel smerit, nepătat, cu suflet și cu inimă bună.

Postul se cuvine să se săvârșească întru cugetare la Dumnezeu, în citirea cuvântului lui Dumnezeu, în rugăciune, binefaceri, fuga de răspândirea minții și înfrânarea de la dorințele cele păcătoase.

Întâiul folos din post este înfrânarea trupului, omorând trupul ca să viem cu duhul. Cel de-al doilea folos al postului e că dă el puțința sufletului

către rugăciune și înțelepciunea cea cerească. Postul e asemenea unei scări ce urcă mintea la cer, precum o aripă cu care sufletul se înalță la Dumnezeu. Cel de-al treilea folos al postului e că prin acesta noi slujim lui Dumnezeu, postirea fiind cinstire de Dumnezeu. Cel de-al patrulea folos al postului este îndurarea dreptei mâinii a lui Dumnezeu. Al cincilea folos al postului e că prin el putem cere de la Dumnezeu bunătățile cele vremelnice și cele veșnice.

Zilele de post mai mult decât oricare altele sunt socotite zile de plângere a inimii pentru păcate și zile de pocăință.

În posturile de peste an și în zilele de miercuri și de vineri să ne hrănim simplu, nu pe plac. Să iertăm pe vrăjmașii noștri și să ne rugăm pentru ei. Să le facem lor un bine.



POVESTIRI MINUNATE ALE PĂRINȚILOR DESPRE FOLOSUL POSTULUI

Când Nabuconodosor, regele Babilonului, i-a luat în robie pe evrei în Babilon, atunci s-a hotărât să ia spre creștere la curtea sa câțiva copii din cele mai bune familii evreiești. Printre acești copii era și tânărul Daniel împreună cu trei prieteni ai săi: Anania, Azaria și Misail. Primind din belșug bucate, însă fiind opriți de legea lui Moise de la anumite mâncăruri, ei nu voiau să se întineze la masa împăratească și au cerut celui ce priveghea asupra lor să le dea lor să mănânce doar legume și apă. Veghetorul asu-

pră-le, la început, s-a lepădat de una ca aceasta: *Mă tem de împărat, căci dacă el vă va vedea pe voi sleiți de puteri, atunci mă va lipsi pe mine de viață.* Însă Daniel a răspuns: *Dă-ne nouă o astfel de hrană vreme de zece zile; iar după această vreme, arătându-se că cei care mănâncă din mâncarea împăratului sunt mai plini de viață decât noi, atunci ne vom lepăda și noi de cererea noastră și împotriva voii noastre o vom împlini pe ea.* Veghetorul asupra-le s-a învoit la aceasta. Și ce s-a întâmplat? La sfârșitul sorocului, fețele lor se arătau mai chipeșe și trupul mai puternic decât cel al tinerilor ce mâncau la masa împărătească. (v. Daniel 1, 1-15)

Avva Macarie a fost întrebat de unul dintre frați: De ce în pustie simte că îi este foame încă de la al treilea ceas din zi, și în chinovie adeseori postea și câte o săptămână fără să flămânzească? I-a răspuns atunci avva Macarie: „Aceasta pentru că aici nu este nici un martor al postului tău care să te hrănească și să te întărească pe tine cu laudele sale. Iar acolo laudele oamenilor și slava cea deșartă te săturau pe tine.”

Într-o zi, avva Pahomie, mergând pe cale, a întâlnit câțiva oameni care duceau un mort. Deodată, el a văzut doi îngeri mergând în spatele năsăli-ei. Și cugetând la ei, I-a cerut lui Dumnezeu ca El să-i descopere însemnătatea acestei vedenii. Iar îngerii venind către el i-a întrebat: „Pentru ce dară, îngeri fiind, însoțiți un mort?” Și i-au răspuns lui îngerii: „Unul dintre noi e îngerul zilei de miercuri, iar celălalt, de vineri. Și cum acest suflet în viața lui nu a lăsat postul de miercurea și de vinerea, noi îi însoțim trupul lui. Așa cum până la moartea sa el a păzit postul, tot astfel și noi îl slăvim pe el, căci bine s-a nevoit pentru Domnul.”

Odată, tătarii au luat în robie doi frați boieri. Unul dintre ei postea luna, gustând în această zi doar o hrană sărăcăcioasă. Când agarenii au început să-i silească pe frați să mănânce împreună cu ei, aceștia nu s-au supus poruncii și au rămas înfomețați întreaga zi. Ziua următoare, frațele neobișnuit să postească a început să mănânce mâncarea agarenilor,

iar fratele care postise, după ziua de luni a rămas iarăși flămând. Agarenii au început să-l bată pe el și să-l si-lească spre supunere. Petrecând trei zile fără hrană, primind bătai, fratele nu s-a supus. Văzându-i tăria și răbdarea lui, agarenii l-au legat pe el și l-au aruncat sub o căruță. La miezul nopții i s-a arătat lui un bărbat întru lumină și i-a spus: „Scoală-te.” El i-a răspuns: „Cum pot să mă ridic? Sunt legat strâns.” Venind a doua oară i-a spus: „Scoală-te, nu te teme.” Pătimitorul a început să se scoale, și îndată legăturile lui s-au desfăcut. I-a spus lui atunci bărbatul cel întru lumină: „Nu te teme și vino după mine.” Și l-a luat pe el prin hoardă pe lângă tătarii cei răpitori. După ce l-a scos afară din tabără, bărbatul cel minunat i-a poruncit lui să se urce într-un copac și i-a grăit: „Să nu te temi de nimic. Taci doar.” Fratele l-a întrebat pe izbăvitorul său: „Cine ești tu, Doamne?” „Eu sunt îngerul zilei de luni”, a răspuns bărbatul cel întru lumină și s-a făcut nevăzut. Fratele atunci s-a umplut de bucurie și de cutremurare. Băgând de seamă agarenii lipsa unuia dintre robi, au început să-l bată pe

fratele acestuia și să-l amenințe cu năprasnică moarte. L-au ars pe el în foc așa cum ar fi pârlit un porc. Când s-a făcut ziuă, întreaga hoardă a plecat să-l caute pe fugar, însă nici unul nu s-a uitat la copacul în care se ascundea acesta. Trecând primejdia, el a coborât din copac și a venit în pământul Rusiei, nemergând însă la ruđeniile sale, ci de-a dreptul la mănăstirea avvei Pafnutie, luând acolo chipul monahicesc.

Fiind pe o cale plină de osteneală, preacuviosului Macarie și celor de sub oblăduirea sa li s-a terminat pâinea. Foamea a început să-i chinuie pe aceia care nu erau deprinși cu postul. Preacuviosul Macarie se ruga doar, fiind vremea postului Sfinților Apostoli, cu trei zile înainte de praznic. Frații i-au cerut atunci lui Macarie îngăduința să-și potolească cumva foamea cu un cerb, însă el nu le-a îngăduit să încalce postul și i-a îndemnat să rabde până la praznicul Sfinților Apostoli Petru și Pavel. „Credeți, fraților, a adăugat starețul, că va fi în mâinile voastre când va veni vremea

să dezlegați postul? Mai răbdați încă trei zile, și Domnul va păzi viața voastră.” Frații au ascultat pe preacuviosul, iar starețul s-a rugat la Dumnezeu ca El să întărească pe frații săi slăbănogiți de post. După îndurarea Atotputernicului, au răbdat fără hrană până la praznicul Sfinților Apostoli. De praznic, preacuviosul Macarie, îndepărtându-se de ceilalți, și-a plecat genunchii și mulțumind Ziditorului L-a rugat să-i hrănească pe însoțitorii săi flămânzi. Și iată că pe neașteptate s-a arătat cerbul cel mare pe care îl lăsaseră în libertate. L-au luat pe el, și sfântul stareț cu bucurie l-a binecuvântat pe acesta pentru masă. „Nădăjduiți, frații mei, în Domnul – a spus preacuviosul –, căci El, iată, nu ne-a lăsat pe noi.”

Arhimandritul Kronid povestea despre sine însuși: „Călătorind într-o zi prin țară, m-am oprit la unchiul meu adjunct al șefului de gară din Nikolaev, care ducea un chip de viețuire lumesc. El nu postea nici miercurea, nici vinerea. Aflându-mă în familia unchiului, stând la masă și știind că

în acea zi e miercuri sau vineri, am gustat totuși lapte și ouă. În mintea mea atunci aveam un gând: «Ce sunt eu ca pentru mine să se pregătească special mâncare separat?» Apoi, am mâncat tot ce mi s-a pus înaintea. Cu un an înainte de tunderea în monahism, am văzut unele ca acestea în vis: se făcea că mă aflu într-o oarecare biserică. O biserică neobișnuită, mare, și de o frumusețe cerească. În spatele stranei din dreapta am văzut o icoană înfățișând-o pe Maica Domnului cu Pruncul cel veșnic în mâinile sale. Maica Domnului era zugrăvită pe măsura unui om. Trăsăturile ei aminteau de zugrăvirea icoanei Maicii Domnului de la Cernigov. Văzând minunatul chip al Maicii Domnului și izbit fiind de frumusețea ei, mi-am plecat genunchii înaintea sfântului chip și am început să cer îndurare și mijlocirea ei înaintea Domnului. Spre spaima mea însă, am văzut că Maica Domnului a întors fața de la mine. Atunci, cu frică și cu cutremur am strigat: «Maica Domnului, Maica Domnului, de ce-ți întorci sfântul tău chip de la mine, nevrednicul?» Și am auzit răspunsul ei: «Miercurea și vi-

nerea tu ți-ai îngăduit să mănânci de dulce și să nu cinstești Patimile Fiului meu. Prin aceasta m-ai ofensat și pe mine.» Vedenia a luat apoi sfârșit, însă ea a fost o lecție mai apoi pentru întreaga mea viață.”

Un bătrân, într-o pustie, nu bea apă vreme de patruzeci de zile. Fiind zăduf chiar, își curăța paharul său și-l umplea cu apă așezându-l înaintea sa. L-au întrebat atunci frații: „Pentru ce, părinte, postești de apă, și paharul tău îl așezi plin înaintea ta?” Bătrânul le-a spus lor atunci: „Având paharul înaintea mea plin cu apă, mai multă sete și poftă îmi este mie; mă silesc atunci să pătimesc din plin ca să am răsplată mai mare la Dumnezeu.”

A spus odată un bătrân: „Este bine să sature pe cel sărman și flămând. Acesta să fie postul tău.”

Trăiau într-o pustie doi frați. Unul dintre aceștia băga în ascuns pâine între pâinile celuilalt, ori altceva în lucrurile fratelui său apropiat. Acela în-

să nu pricepea și se minuna cum de se înmulțesc lucrurile sale. Venind într-o zi la fratele său pe neașteptate, l-a aflat pe el săvârșind aceasta și a început a se certa cu dânsul spunându-i: „Cu cele trupești ai răpit cele duhovnicești ale mele, frate!” Astfel i-a cerut el să nu mai facă o astfel de faptă.

Un stareț s-a îmbolnăvit foarte greu, având scurgere de sânge din trupul lui. Făcându-i-se milă de dânsul unui frate, i-a adus merinde și l-a rugat pe acesta să mănânce, spunându-i: „Gustă, părinte, din această mâncare pentru folosul tău.” Starețul, privindu-l, i-a spus lui: „Dumnezeu să-ți primească dragostea ta, frate, însă îți grăiesc ție că aş dori ca Dumnezeu să mă lase în această boală vreme de treizeci de ani.” Și nu a gustat el. Minunându-se de una ca aceasta, fratele a plecat luând mult folos din pilda bătrânului.

Un viețuitor din adâncul pustiei avea drept hrană o buruiană ce creștea acolo. Petrecând treizeci de ani în pustie, a început a cugeta întru sine:

„De atâta vreme mă ostenesc aici în această pustie mâncând o astfel de buruiană și nu am avut eu vreo vedenie aieva sau un vis, descoperire n-am avut și nici minuni n-am făcut. Am să las această pustie și-am să plec în lume, căci și în lume se mântuiesc oameni.” Cugetând la aceasta și vrând să plece din pustie, i s-a arătat îngerul Domnului care i-a stat drept înaintea spunându-i: „Unde vrei să pleci, părinte? Cum de primești în inima ta astfel de cugete și sfaturi ale vrăjmașului? Nefăcând minuni vrei să pleci în lume? Ce minune mai mare însă ai vrea, că de atâția ani viețuiești în afundul pustiei, și Domnul îți poartă de grijă și te hrănește și nu duci lipsă de nimic? Așadar, de ce te supui sfatului celui rău? Nu mai primi, dară, gândurile vrăjmașului, ci viețuiește în acest loc până la sfârșitul tău, rugându-te lui Dumnezeu să-ți dea smerenie și răbdare.” Și întărindu-se pustnicul de sfatul îngerului, a petrecut în acea pustie toată vremea vieții lui mântuindu-se.

Un bătrân pustnic și văzător-înainte s-a întâmplat ca odată să se afle

la masă împreună cu mai mulți frați. Și pe când mâncau frații, bătrânul lua aminte cu duhul său și vedea că unii dintre ei mănâncă miere, alții pâine, iar alții baligă. Și minunându-se bătrânul, l-a rugat pe Dumnezeu spunând unele ca acestea: „Doamne, ce taină este aceasta ca mâncând ei aceleași bucate văd în chip felurit mâncarea lor?” Și i s-a descoperit lui astfel: „Cei care mănâncă miere sunt cei care plini de frică și cutremurare, având bucurie duhovnicească, se roagă neîncetat în vreme ce mănâncă, și rugăciunea lor precum tămâia se urcă la cer. Cei care mănâncă pâine mulțumesc pururea pentru cele dăruite lor de Dumnezeu, iar cei care mănâncă baligă sunt cei care cârtesc și zic: una e bună, cealaltă e stricăță.” Așadar, să nu facem una ca aceasta, ci să-L slăvim pe Dumnezeu pururea ca să se împlinească astfel cuvântul Apostolului care spune: *Ori de beți, ori altceva de faceți, toate spre slava lui Dumnezeu să le faceți* (I Corinteni 10, 31).

Un frate l-a întrebat pe un stareț: „Dacă merg undeva cu frații și stăm la

masă, iar aceștia fie pentru înfrânare, fie pentru masă, nu voiesc să se atingă de bucate, să mănânc dacă îmi este foame?" Atunci i-a răspuns bătrânul: „Dacă îți este foame uită-te împrejur și socotește-ți partea care ți se cuvine și mănânc-o. Astfel, nu vei greși. Dacă însă te vei lăcomi și vei mânca mai mult, este însă păcat.”



CUPRINS

Cuvânt înainte	5
Ce este postul?	9
Scopul postului.....	16
Părinți ai zilelor noastre despre nevoia postului	30
Pregătirea pentru post.....	43
Măsura postului	48
Adevăratul post	52
Postul cel duhovnicesc	71
Roadele postului.....	75
Folosul postului	80
Postul cel înșelător.....	113
Disprețuirea postului.....	121
Din însemnările despre post ale unui frate de mănăstire.....	125
Povestiri minunate al Părinților despre folosul postului.....	128

Sfinții Părinți socotesc postul printre cele dintâi trude și virtuți ale creștinului. Postul, de-a lungul istoriei, a salvat chiar cetăți de la pieire, întorcând mânia lui Dumnezeu cea dreaptă pornită asupra lor.

Ce este însă postul și cum ar trebui să ne îndeletnicim cu această lucrare de temelie a mântuirii omului? Care este scopul lui? Cum să ne pregătim pentru el și care este măsura sa? Cum să deosebim postul cel adevărat de cel înșelător? Care este folosul postului și care sunt roadele sale?

La toate aceste întrebări ne răspunde în chip limpede îndrumarul duhovnicesc de față, ce cuprinde sfaturi despre post ale Sfinților Părinți celor din vechime și ale mai multor nevoitori ai zilelor noastre. Un îndrumar ce n-ar trebui să lipsească de la căpătâiul nici unui creștin de astăzi care e dornic să aibă întotdeauna la îndemână această armă plină de tărie, care, după cum ne învață Sfântul Efrem Sirul, „a închis gura leilor, făcutu-s-a maică a sănătății, e învățător al tinerilor, podoabă a bătrânilor, bun însoțitor pe cale în călătorii, pace în casă, strajă și ocrotire a fecioriei, pricină a pocăinței”, aducând bună izbândă rugăciunilor și cererilor noastre...

